决定命运的不是性格，是你独一无二的“时间人格”！

THE TIME PARADOX



Zimbardo

津巴多时间心理学

当代最具影响力的心理学大师，美国心理协会前主席
Google研究经理，《纽约时报》畅销作家

菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）
约翰·博伊德（John Boyd）著
段鑫星 等译

中国知名心理学家、时间心理学中国第一人
黄希庭 倾力推荐

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

THE TIME PARADOX

The New Psychology of Time That Will Change Your Life

津巴多时间心理学



【美】菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）著
约翰·博伊德（John Boyd）

段鑫星 等译

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

版权信息

本书纸版由万卷出版社于 2010年8月出版
作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（除港澳台）（地区）电子版发行（限简体中文）
版权所有·侵权必究
书名：津巴多时间心理学
著者：[美]津巴多 等
字数：243000
电子版定价：24.99美元

译者序 重构过去 享受现在 掌控未来

完成本书的译稿，2009年也走到了岁末，看着电脑上即将全部交出的稿样，心仍然是惴惴的。与本书紧紧“套牢”的半年时光从指缝间滑过，也从眼前一幕幕闪出。

2009年6月15日下午，于我是普通而又不同的一日，在美访学的我正坐在杨伯翰大学家庭系的JFSB2099——我的临时办公室处理邮件，一封来自北京湛庐文化编辑的邮件题目吸引了我。“邀请你加入津巴多新书时间心理学的翻译”，习惯让我匆匆查找《津巴多时间心理学》的作者与书评。

津巴多——美国心理学会前主席，不仅为美国人熟悉，也为中国读者熟知，因其颇受争议的“模拟监狱实验而闻名”的社会心理学家，也因为其多部著名的心理学著作与媒体的广泛接触，使他成为全美家喻户晓的心理学名流。而我也实现了与津巴多的第二次神交——通过翻译，这是继《害羞心理学》的翻译后，再一次承担津巴多一书的翻译，我毫不犹豫地就答应下来。

这本书是我四本译作中做得最吃力也最辛苦的一本，也令我走过了一段有独特体验的时间之旅，并从时间的视角对一些疑问有了答案。

为何相爱容易相处不易？为何有的情侣总是难以沟通？因为他们生活在时间长河的两岸，一方是未来时间导向的人，做着清晰的关于未来的憧憬；另一方则活在当下，只谈着现在的快乐。不同的时间观常常引起家庭冲突，恋人间的误解，而当事人却不知究竟。

为何恐怖袭击总是甚嚣尘上？为何反恐是一场打不赢的战争？因为恐怖袭击者活在超未来的时间观中。他们并不看重今生今世，而是关注死后的世界，这些有着超未来信念的人不看重现世的金钱、名声或享乐，而乐于以死来换取来世的报酬，他们期待在来世能结出丰硕的果实。

为何总会有人沉溺于网络、酒精、赌博甚至性？因为他们是典型的现在观享乐主义者，他们无法也不愿意抗拒近在咫尺的诱惑，因此引导人们抵御诱惑的重要方法是矫正他们不恰当的时间观。

为何很多人浪费时间会有罪恶感？因为他们是未来时间导向的人，在追求成功的道路上，这些人有着强烈的完美主义情结，但是他们做不到事事完美。他们不得不舍弃同朋友的玩乐甚至同家人的团聚，也舍弃了个人兴趣甚至牺牲了性。

为何我们怕胖却总是胖？作者给出了令人惊奇的回答，你胖是因为你想胖。当我们选择自己行为

的同时，其实也就选择了结果。很多人想苗条，却常常作出了使自己肥胖的选择。当我们饿时，是选择那些健康的食物还是美味却可能使我们变胖的食物呢？

这本书告诉我们什么

津巴多和博伊德教授通过30多年的研究并且结合自己的体验，为我们勾勒出时间的面貌：时间观念是我们每个人对于时间和过程的一种无意识的个人态度，这种状态使持续不断的存在性信息被按时间编入不同的种类而赋予我们的生活以秩序、连贯性以及意义。

作者开门见山，提出了时间的六个悖论。

1.你对时间的态度对你的生活产生了深远的影响，可你自己可能很少觉察到。

2.对过去、现在与未来适度的认识预示着健康的生活，而极端偏激的看法则必定导致不健康的生活方式。

3.于享受生命而言，现在时间导向是非常有益的，但过分的沉溺于现在时间导向中却掠夺了生命的快感。

4.过分的专注于未来可能会适得其反。

5.过度以未来为导向和过度以现在为导向一样都是有害的。

6.偏执于未来的时间观念在某些情况下可以使人们生活得很好，但在其他情况下却可以很糟糕。

作者还将时间分为过去、现在与未来三个维度，每个维度上有着两个截然不同的时间观，更为有趣的是，作者创建了津巴多时间观念量表（ZTPI），你可以自测一下自己的过去、现在、未来的六个维度的得分，以了解自己的时间观，并且进行积极的调整与改变。

·消极的过去时间观；

·积极的过去时间观；

·宿命主义的现在时间观；

·享乐主义的现在时间观；

·未来时间观；

·超未来时间观。

与市场上那些教会我们如何管理时间的书籍不同，这本书给我们提供了一种全新的均衡的时间观。

·消极的过去时间观较弱；

·积极的过去时间观强烈；

·宿命主义的现在时间观弱；

·适度的享受当下的现在时间导向；

·适度的未来时间导向。

从这本书中可以学习到什么

时间观念可以学习和改变

对于未来时间导向的人而言，过度紧张会导致时间危机，也无法享受当下。从本书中我们将学会如何分配时间来娱乐、放松、休息和锻炼。尽量将自己的工作瘦身，有意识地选择那些你必须做的事情，有所取舍，有所选择。

对于现在时间导向的人而言，要学习调节现在时间观的强度，懂得“物无美恶，过犹不及”的道理；要通过当下的时间观看到未来，并且能够积极地规划自己的明天。

对于消极的过去时间观的人，重构你的过去，尝试改变过去消极的经历，从中发现积极的因子，你可以通过充满活力的今天重新编织你的过去，你可以从心理上改变过去，将它变成你喜欢与期待的样子。

同样，也不能沉溺于积极过去时间观中，因为我们记忆中的过去未必是真实的过去，我们可能忘记那些真实发生过的事情。也可能记得一些没有发生过的事情。过去不是一个静止状态，而是必须不断追求的未知目标。

时间的魔力在于你用它做什么，它就是什么

时间是什么？时间是金钱，时间是爱情，时间是工作，时间是休闲，时间就是享受你的友情，时

间就是哺育你的孩子……你用来做什么，时间就是什么；你用来做什么，生活就是什么。你的昨天构成了你的今天，你的今天就是你的明天！

时间是我们拥有的最珍贵的礼物

“你的过去就是你的现在，你的现在就是你的未来”——这就是时间给予我们每个人的公正的评价。积极的过去时间观让我们有机会重温过去的美好时光，活在当下的时间观让我们沉浸在当下的欢乐与幸福之中，而未来时间观让我们规划自己的幸福生活并从中获得乐趣。

谁是这本书的读者

丝毫都不夸张地说：这是一本适用所有人的书。因为所有的人都活在时间中，几乎所有的人都有必要了解自己的时间观，发现其利弊，重新建构适合个人特质的心理时钟，并且实现幸福成功人生的梦想！

那些成功人士，需要重新审视自己的时间观，学习适当地享受当下，而不是掉入时间危机与时间短缺的焦虑中。他们要学习适度地放慢自己的脚步，欣赏身边的风景，感受“此时此刻”。

那些过度享受当下的人，需要从自己短暂而兴奋的欢娱中抽出时间看看未来，不要让现在消蚀了我们本可以更加美好的未来，特别是那些成瘾行为

的享乐主义者，现在时间导向的人更应如此。

那些持宿命论现在时间观的人，需要积极地改变，改变对过去的态度。过去的事情是过去了，它们不能决定今天的你，你却能改变对过去的态度。

那些持消极的过去时间观的人，需要作出积极的改变，不能让过去控制你，我们可以控制过去，重构过去。从过去中发现对今天人生有积极意义的因素并且重新建构你的过去。

那些持积极的过去时间观的人，也需要透过昨天看到今天，让今天变得更加美好，而不能沉浸于过去的好时光，而忘却享受当下，看不到明天的美好。

对于青年人，时间是良师，可以引领你抵达未来成功之路，让你自己的目标更加清晰。尽快建立你的心理时钟，以便使你向目标进发的路上发现捷径，少走弯路。

对于中年人，它是你的朋友，可以陪伴你一同回到童年，无论欢乐还是痛苦；与你同行在生活的大路上，随时矫正你的态度、观念与价值观，悄然引领你迈向幸福快乐与成功的人生。

感谢因为本书而结缘的所有人！

感谢参与本书翻译的研究生：曹薇、林妍、姜莹、周文清、王静、孙少威和刘元元。她们尽职尽

责的工作，出色出彩地翻译使本书的文字更加鲜活生动，因为翻译中融入了她们对时间的理解，也融进了自己的心。特别是姜莹虽初涉翻译，却显示出良好的文学素养与细致精准的工作作风；感谢学生李玉雪尽责耐心的排版与校对，使翻译工作能够井然有序地进行。团队的协同作战，也享受着时间带给我们的礼物。

感谢张新立教授的审校，使这本书熠熠生辉！张新立教授有着扎实的英文功底和深厚的心理学基础，特别是他对英文的热爱与执著感染着我。数次面对面的讨论，数十份往来的邮件，都因为我们共同享受着本书带给我们心灵的洗礼。我们常常一边讨论，一边在时间里畅游，感受本书带给我们的那份生命的欣喜与震憾！

感谢湛庐文化的编辑，正是你们的积极促动，使本书能够快速面世。

我们期待，这本书能够受到读者的真心喜爱，也祝愿所有读到本书的人能够通过建立自己的时间观，获得一个不与任何人交换的独特人生！让我们共同祈愿。

序言

首先非常高兴你愿意阅读本书，我们希望可以为你带来一次激动人心的探索之旅。在这里你将重新认识自己，并将发现更多关于生活的有用方法。自从本书第一版问世以来，许多读者和评论家热情地与我们分享了他们对本书的独到见解。在本书中，我们为读者准备了一堂简单易懂的课程，希望大家认识到时间在我们生活中所扮演的重要角色，并以此增强大家对自我的认知。

生活就是不停地进行一些关乎我们生存的决策：或大或小、或重要或平凡。重要的决定都始于内心的思考，进而触发外在的行为。生活的核心可以归结为两种类型的行为：做了和没做。每一种行为，无论发生与否，都与正面和负面的后果、具体的情绪以及自我意识有关。当我们的行为引起好的结果的时候，我们充满喜悦和骄傲；当我们逃避了本应采取的行动时，我们充满遗憾和痛苦。同样，当事实证明我们的决定避免了可能出现的负面后果时，我们认为自己的决定明智而谨慎；最后，当我们事后意识到当时本不该做的一些事情时，我们会觉得糊涂和愚蠢。

在谈及事后这些心理感受的时候，我们所遗漏

的是先前的心理决策，正是它决定了我们去做或不做的举动。是什么导致我们做某事而不做其他事呢？我们都希望自己开心、骄傲、聪明或谨慎，而不希望做令自己后悔或觉得愚蠢的事情，所以我们应当认识心理机制对于所作出的基本决定的影响，这是十分重要的。

现在想象一下，某种存在于脑海中的东西影响着你的大部分心理决策，但你完全没有意识到它——你的时间观念的偏见！实质上，时间观念是一种心理学术语，指的是一种过程。通过时间观念，我们可以将个人经历作为一种通俗的时间分类或时段。同客观的或时钟时间相对比，这是主观的或心理时间的一个方面。其他类型的心理时间包括我们对似乎即将发生的事件的时间感知，对于时间变化率的感知，对于节奏的感知以及对于时间承诺所带来的内心压力的感知。

在本书中，我们会为你解释如何以三种宽泛的类别来区分所有的生活经历，即什么是过去，什么是现在，什么是未来。我们会告诉你为什么许多人过度使用这三种时间观，而其他人没有充分利用，以及人们如何过度使用或者没有充分利用这三种时间观。当然你也可以从生活中认识其他角度的时间观念，从个人经历、文化影响、教育、社会阶层、

宗教、所居住地区的地理和气候以及更多的来源等来认识时间观念。在此基础之上，你也可以通过自己的认识来发展三种时间观念。你还可以从社会模式、从你的家庭、从你的同龄群体、从学校和工作场所探索时间观念。这些在你生活中所产生的影响非常大。它们以一种微妙但十分普遍的方式贯穿童年期、青春期和成年期的所有生活。因此你常常完全没有意识到自己为什么喜欢并习惯以其中的一种时间观念考虑问题而不是其他的时间观念。

回想一下你最近必须作出的决定：我是继续工作还是出去玩乐？开车回家之前是否要再喝一杯？要不要考试作弊或偷税漏税？要进行安全性行为还是不想这些？是抵制诱惑还是向诱惑妥协？当你考虑将要做什么，很多因素都在影响你的决策。对于一些人来说，世界对于他们的影响仅限于他们在当前环境下所获得的力量，比如他们的生理冲动、他们的社会地位、其他人正在做或者鼓励他们做的事情以及寻求感觉本身。这些人通常是现在时间导向者，他们根据当前的环境限制决策的制定。而另一些人在作出决定之前会在记忆中搜寻与当前境况相似的过去经历，他们追忆过去的处理方式，进而推论出当前应作出的决策，这些人是过去时间导向者。最后一种人所做的决策完全基于他们对于未来

后果的想象，即行为所可能产生的效益及需要付出的成本。如果预期成本超过预期的利益或收益，他们不会前进。他们只在期望收益占主导地位的时候前进。

通过数十年的研究，我们发现不同类型的人经常根据自己的时间观念作出不同的决策，而他们自身往往并没有意识到其决策受到某种时间观念的影响。他们之所以这样做是因为这种决策已经成为一种反复进行的心理惯性。在本书随后的章节中，你将会发现三种主要的时间模式又分为不同的组。现在时间导向可以是享乐主义，注重快乐、冒险和寻求感觉刺激；也可以是宿命论者，他们不会关注对于环境的掌控，因为他们相信生活是命中注定好的并以某种特定的方式前进，而不会受到人为力量的影响；过去时间导向可以分为两种，一种是积极的过去时间观，关注那些美好的时光以及有关家庭和传统文化的记忆；另一种则是消极的过去时间观，关注虐待、失败和对于错失机会的悔恨的记忆。未来时间导向需要工作目标、会议期限和目标的实现，或者需要超未来。在这种超未来时间导向中人死后的精神生命是最重要的。这六种时限或时区描绘出六种时间观念意味着什么。我们在后文中会讨论什么是整体性的扩展现在，即如同禅宗所关注的

此时此刻——“现在”的力量，不过我们没有找到测量它的方法。埃克哈特·托尔（Eckhart Tolle）最畅销的书《当下的力量》（The Power of Now）关注了时间观念关于现在的这一方面。

我们所提出的第一个时间心理悖论是，时间观念是影响我们决定最主要的原因之一，但是我们通常没有意识到这个问题；第二个时间心理悖论是，每种具体的时间观念呈现出很多正面特征，但是如果这种时间观念过度地影响生活，它的负面影响会削弱正面作用。具体说来，积极的过去时间观念、享乐主义的现在时间观念或者未来时间观念的积极作用都很强，但是只有当人们不会过度依赖某种时间观念做决定的时候，这种强大的积极作用才能够体现出来。消极的过去时间观念和宿命的现在时间观念对人是有害的，如果你明显倾向于这两种时间观念，我们强烈建议你改变这种不好的倾向。说到改变，我们要事先说明，我们认为时间观念是习得的，不是天生的。像所有习得的习惯一样，时间观念可以被重新习得和修正，以达到更理想的运作方式。我们都可以调整我们的时间观念，进而优化决策，更好地生活。

阅读完本书，我们希望你能获得一些实质的帮助：对自己所属的时间观念有一个大致清楚的认

识；对于这种时间观念在决策上的影响更敏感；认清它是如何在不知不觉间影响社交和商业关系的；最后，努力实现最理想的时间观念类型。理想的时间观念应该是一种平衡的时间观念，综合了比较多的积极的过去时间观、适度的享乐主义的现在时间观和未来时间观，以及较少的消极的过去时间观和宿命的现在时间观。这种平衡综合了各种时间观念的优势，但是不会过度依赖于其中任何一种时间观念，从而避免造成负面影响。此外，当你面对不同的情景时，这样一个最佳的平衡时间观念可以使你选择相应的时间观念作出决策，将你从一个固定的时间观念的束缚中解放出来。

如何了解自己的时间观念？既简单又快速。本书作者津巴多研制了一个独特的时间量表，检测你在各个时间观念中的表现。这个量表在发展过程中被反复论证了很多年，并最终被证明是可信的（每一次针对同一个时间观念都可以测出相近的结果）、有效的（他们通过心理学和社会学测量的介入，该量表对被试实际行为的预期以及它与多种心理学和社会学测量所得的相关系数，都能获得证实）。

本书面世至今的一些激动人心的新进展

勤勉认真的人更长寿

与心理特征相关的因素中，最重要的一点是长寿。如果可以证明一些心理特点能够影响人的寿命，那么你肯定很想知道这些特点及其发挥作用的原理。最新研究成果表明，越认真勤勉的人寿命越长。撇开年龄限制，那些认真勤勉的人可能更长寿。认真勤勉包括了自我控制、成就感、秩序感和责任感。这项研究由美国加州大学河滨分校霍华德·弗里德曼（Howard Friedman）和玛格丽特·科恩（Margaret Kern）共同完成，霍华德因其所带领的在A型人格和心脏疾病方面的开创性项目而闻名。

他们的调查分析数据是从20个通过对来自6个不同国家的近9 000个被试使用各种方法测量勤勉尽责的研究中得出的。主要的成果是十分引人注目的，特别是成就感和秩序感方面。那么，我们这样的时间观念研究者为何要关注此项研究发现呢？想想看，认真勤勉是未来导向中最强烈的人格特质。事实上，两种测量的相关系数达0.70，这在人格心理学研究领域是很罕见的，人格测量间的典型相关度的中度水准应为0.30。换句话说，认真勤勉的人在决策之前总是要考虑未来的后果。我们在时间观念方面的研究如何揭示认真勤勉的生活和死亡之间的联系呢？未来导向的人们比其他人更愿意进行积

极的健康行为，比如定期进行体检包括牙科检查、乳腺癌检测和子宫颈切片检查，吃健康食品、运动以及佩戴安全带等。同样，和其他人相比，他们不大会从事危及健康的行为，比如吸毒、吸烟、饮酒、风险驾驶、危险性的体育活动、与人争吵或斗殴等。这些与健康有关的消极行为模式必然导致死亡的加速。十分谨慎的未来导向的人们之所以可以活得更长久，在于他们积极健康的行为和态度。接受的教育更多，更有可能从事不大会产生人身危险的工作。尽管如此，过分的未来导向的商务人士以牺牲睡眠、朋友、家庭和个人乐趣为代价换取工作成就。这可能意味着更长，但是更枯燥、孤立的生活，除非他们能成功地获得时间观念的平衡。

创伤后的应激障碍

根据津巴多（2008年10月）为夏威夷心理学会临床心理学家做的一次关于时间观念的报告，一个治疗师描述了将我们的某些想法应用到治疗创伤后应激障碍（PTSD）的退伍老兵产生的戏剧性效果。理查德·索德博士（Dr. Richard Sword）是毛伊岛的私人执业医生，也是毛伊岛纪念医学中心的工作人员，他多年来一直致力于对患有创伤后应激障碍的退伍军人提供心理治疗。他的电子邮件充满了对于治疗新成果的惊奇，他成功运用了时间观念

维度帮助病人更有效地处理他们创伤后的应激障碍。我们从他发给津巴多的个人电子邮件（2008年11月4日）中引述了以下内容：

1.时间的重要性以及我们多么需要时间 。我要强调，时间既不能保存也不能借用，因此我们必须在它流逝的过程中最大限度地利用它。这使时间成为我们最宝贵的资源，如果没有时间，其他资源变得毫无意义。

2.事实上只有三个时区：过去、现在和未来，以及我们如何与它们关联起来。如果不小心，我们就会陷入其中的一个时区，而牺牲他人和我们的全部幸福。

3.因此我们最重要的资产就是我们的时间观念。我们必须学会辨别我们是否会牺牲其他的时间观念而陷在任何一种时间观念中。

4.这是非常明确可靠的，创伤后应激障碍的退伍军人就是停留在消极的过去时间观念和宿命的现在时间观念，而牺牲了现在和未来时间观念。我解释为了达到一个新的地方必须先离开过去。如果一只脚停留在过去，一只脚跨在现在，就必须拔出停留在过去的那只脚，和另一只脚一起站在现在，这样才可以一步步走向未来。

5.一旦退伍军人们认识到生活在消极的过去时间

观念和宿命的现在时间观念消耗了他们的未来，他们开始意识到生活在过去的痛苦中的代价是多么的昂贵。当和老兵说这些的时候，他们觉得难以置信，他们从来没有过这种想法，因为他们最宝贵的资源……他们的未来，他们的过去不能控制现在。我相信超越现在和对未来充满希望是成功的治疗干预中不可缺少的一个重要组成部分。

6.有了这样的认识，他们开始意识到时间观念的重要性以及它如何塑造我们的生活。这就是我成功赢得他们注意力的过程，这样可以激励他们真正审视自己的时间观念，然后向一种更加平衡而有活力的时间观念的方向努力。

我们鼓励索德继续开展此项激动人心的研究，并控制好各种条件，做好治疗前和治疗后的评估，以及采用第三方观察者等，这可能是在治疗衰弱综合症方面的一项重大突破。这些青年男女曾经为国家服务，然而这种衰弱综合症却给这些人及其家庭带来不利的影响，使他们在战后长期遭受战时所经历的痛楚。

约翰·博伊德

目录

- 引言 时间VS.花时间
    - 现在就是过去，现在也是将来
    - 自由流淌的时间
    - 时间经济学
    - 当未来撞上过去
    - 关注现在，还是以未来为导向
    - 分割时间
    - 这本书为什么值得你花时间去读
    - 开启时间之旅
- 第一部分 时间的心理悖论
    - 第1章 关于时间的悖论
        - 总是赶不上的时间
        - 进化中的时间
        - 改变的时间
        - 如今的时间
        - 对于变化的反应
        - 心理时间的科学研究
        - 西方最常见的六大时间观念
        - 未来的时间
    - 第2章 关于过去的时间悖论
        - 记忆人生

        - 记忆中的过去就是真实的过去吗
        - 是过去决定了我们的生活，还是我们高估了过去的影响力
        - 积极的回忆：在纳粹集中营
        - 过去无法改变，但态度可以
        - 记忆并不完美，但过去却很重要
    - 第3章 关于现在的时间悖论
        - 活在当下，还是预测未来
        - 被忽视的未来价值
        - 你是哪类现在导向
        - 静止的时间
        - 可扩展的时间
        - 扩展当下的感觉：津巴多的个人之旅
        - 利弊参半的现在导向
        - 活在现在并不潇洒
        - 性、毒品和摇滚乐：20世纪60年代的革命
        - 守时：你最好守时
    - 第4章 关于未来的时间悖论
        - 什么样的人容易成为未来导向

        - 的人
        - 未来导向的利与弊
        - 为了成功的未来而演练
        - 你是“时间紧迫族”吗
    - 第5章 关于超未来的时间悖论
        - 关于自杀式恐怖主义的传统解释
        - 自杀式恐怖主义：时间解释说
        - 超未来时间观
        - 超未来和应对
        - 世俗的超未来观
        - 超未来时间观的未来
        - 超未来：善良或邪恶的工具
- 第二部分 生活中的时间悖论
    - 第6章 时间VS.身体和健康
        - 时间的疗效
        - 大脑中的时间
        - 想想时间究竟有什么好处
        - 时间和心理健康
        - 紊乱的时间流逝
        - 感知之门的开阖：酒精和毒品
        - 时间vs.身体健康
        - 时间vs.压力

- 第7章 时间VS.人生选择和金钱
  - 时间观念影响个人发展
  - 有意识和无意识的选择
  - 创造金钱，创造自己
  - 把时间变成金钱
  - 高智商能带来高收入吗
  - 退休：用金钱来换时间值不值
- 第8章 时间：爱情和幸福
  - 未来的他，是曾经的那个他吗
  - 相爱的时间观
  - 跨跃时空的约会
  - 不匹配的时间观念
  - 把幸福带到现在
  - 当幸福遇到绊脚石
  - 增加生活中的幸福
- 第9章 时间：商业和政治
  - 时间——商业中最稀缺的资源
  - 领导者：改变未来
  - 企业家的时间观
  - 时间的陷阱
  - 时间的政治
  - 向普鲁士人的时间观学习
- 第三部分 掌握你的时间

- 第10章 重塑你的心理时钟
  - 时间观念的最佳组合
  - 重塑你的心理时钟
  - 更加积极地面向未来
  - 更加积极地过好现在
  - 更加积极地面对过去
  - 拥抱自己新的均衡时间观念
- 第11章 管好你的时间
  - 生命短暂，你还在等什么
  - 管理时间

引言 时间VS.花时间

现在就是过去，现在也是将来

18世纪，在罗马的西班牙大阶梯顶端有座看似普通的教堂，名叫康契吉欧尼圣母教堂，一个神秘的教派在这座灯光昏暗、布满尘土的地下室，建造了一座阴森恐怖的纪念馆，专门用来追忆逝去的时间。与圣彼得大教堂相似，康契吉欧尼圣母教堂狭窄的外墙也使用了马赛克镶嵌技术，所不同的是，这里所使用的镶嵌物并不是五光十色的玻璃，而是暗淡无色的人骨。半圆形的罗马拱门由人头骨堆砌而成，几千条脊椎骨组成错综复杂的曼陀罗，那些更小的诸如手脚骨之类的则装上灯泡做成吊灯。吊在天花板上的是一具完整的小男孩的骸骨，他的手中拿着象征正义的天平。皮肤已干枯的僧侣衣着完好，依然以沉思的姿势见证着永恒与不朽。整个场景阴森恐怖，可同时却又那么让人着迷。

卡布奇诺泡沫咖啡正是由于圣芳济僧侣独特的帽子而得名。[1]早期教友的安息地构成了这座教堂的重要组成部分，4 000个死去教友的遗骸就保存在这里。尽管这种做法可以从其教义上找到依据，但是圣方济僧侣的这个尸骸遍地的地下室确有一种

好莱坞大片的感觉，或像是一场精心准备的万圣节展览（见图0—1）。对于大部分游客来说，来这里也是走马观花，虽然游客每天穿梭于此，但他们并没有对静处于此的死者表示出更多的尊敬，他们更感兴趣于近旁梵蒂冈博物馆里的艺术珍品。

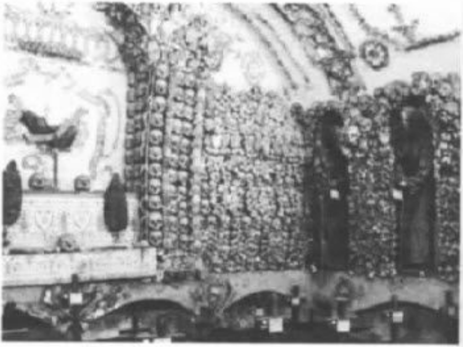






图0—1 康契吉欧尼圣母教堂的地下室

对于那些不急着奔赴下一个景点的游客来说，在这里也许会深受启发。比如，本书作者约翰·博伊德恰好在一个空闲的午后，来到康契吉欧尼圣母教堂的地下室游览，突然，他发现在一堆人骨的脚下立着一块牌子，上面写着：

你们的现在就是我们的过去；

我们的现在就是你们的将来。

当他读到这短短的两句话后，过去与未来的场景突然展现在眼前。从此，这些白骨不再是神秘的历史文物，而是在他的人生旅程中曾经相伴走过的人——他们是我们的同辈。400年的日出日落，15 000天的富裕与贫寒、战争与和平，都不会将我们分开，而是如同僧侣干枯的皮肤、斑黄的骸骨、老旧的拉丁语和老式的长袍一样，变得无关紧要。这段话使我们无法再忽视或者否认一个不争的事实：我们活在这个地球上的时间是有限的。对于整个宇宙来说，仅仅是一眨眼的工夫，我们将和数十亿生活过又死去的祖先一样，变成眼前的堆堆白骨。

这间地下室时刻提醒活着的人：我们最终的命运是什么。当罗马的其他景点展示着世界上最伟大的艺术家有生之年创作的作品时，这里保存的却是他们生命的残存。如果这些白骨可以开口说话，它们可以为你讲述成千上万个达芬奇、米开朗基罗和

拉斐尔的宏图大志。但是，这块牌子并不是警示为死亡作好准备，而是真诚地提醒我们过好当下，让自己的人生更有意义。

这也是本书的主旨——时间和人生。你可以通过我们30多年对时间的研究而得出的令人欣喜的新成果加强、深化甚至重塑你与时间的关系，我们希望与你分享我们在个人、学术和实验观察基础上所得出的关于时间的新科学。你个人关于时间的看法，以及你与周围的人所分享的关于时间的态度，都对人性有着重大影响，即使这种重要性可能并没有得到包括学者和外行人在内的多数人的重视。这是时间的第一个悖论：你对时间的态度对你的生活产生了深远的影响，而你自己可能很少觉察到。

我们把对时间的态度或看法主要分为六种。首先，我们要帮助你建立你自己的个人时间观，并提供一些专门为此设计的练习来扩展你的时间取向，帮助你更好地利用宝贵的时间。如果能够成功做到这一点，你将可以学到如何将消极体验转化为积极体验，并且把握好你的现在和将来，不再盲目地屈从他人或被动地接受时间的流逝。这里包含着时间的第二个悖论：对过去、现在与将来适度的认识预示着健康的生活，而极端偏激的看法则必定导致不健康的生活方式。我们的目标是帮助你认识过去，

享受现在，掌控未来，并为你提供新的方式来看待你的过去、现在和未来。

在过去30年，我们已经对上万余人进行过调查，遍布世界15个国家的我们的同事也对数千人进行问卷调查，他们愿意将自己的个人经验进行整理并且提炼出六种时间观，这令我们非常欣喜。本书的第一部分介绍了怎样利用对时间的认知，获得更健康的身体、更获利的投资、更成功的事业和更幸福的生活。

希望我们的研究能够让你找到更好的、更特别的生活方式，使你摆脱陈旧观念带来的沉重、过时、疲惫的心态和行为。比如，有这样一个经典的笑话：

一个城市人要到农村去，途经一个农场的时候看到一个农夫喂猪的方式非常特别。他站在树下，把一头肥猪高高举起，好让它能吃到树上的苹果，吃了一个又一个，这头吃完那头吃。城里人驻足看了一会儿，终于忍不住上前去问农夫：“对不起，打扰一下，我看你半天了，你这样举着猪喂苹果多累啊。你把树上的苹果摇下来，让它们吃地上的苹果不是更省时间吗？”农夫不解地看着城里人，说：“时间对猪有什么意义？”

你有没有圈住本该放手的猪呢？

在我们进入新的时间心理学之前，需要先探讨一下我们所处的文化中对时间的理解，挑战一下关于时间的荒诞说法。希望你可以发现自己对时间的错误认知，丢掉对你已无任何用处的“老笨猪”。

自由流淌的时间

人不能两次踏进同一条河流，因为它已经不是同一条河，而他也不是同一个人。

——赫拉克利特

如果圣芳济教会的僧侣能够从永恒的沉睡中苏醒，来到21世纪，他一定无法认识周围的世界。这个世界改变了，但是僧侣们也许比我们更能体会时间带给这个世界的冲击。就像鱼儿可能不知道它赖以生存的水为何存在，我们大多数人也并没有意识到匆匆逝去的时间的宝贵，往往只在一些重大事件后才能感受到时间的力量，比如爱人的离世或者亲身经历的生离死别。我们经常不自觉地使用时间，比如制订计划，为生日、祭日做备忘。时间如水，可以让我们的意识自由流淌，但它却不是生活的中心，时间不能为我们的生活划定界限或者指明方向。对大多数人来说，我们浸入的时间之河是浑浊的，并不清澈，这使我们无法清晰地看到上游和下

游。只有当这条河干涸之时你才能意识到它的存在，诚如康契吉欧尼圣母教堂的僧侣们。

时间经济学

请记住，时间就是金钱。

——本杰明·富兰克林

时间是我们最宝贵的资产。在古典经济学中，资源越是稀缺，用途越多，价值越高。比如，黄金本身并没有什么价值，但黄金在地球上属于稀缺资源，并且有很多用途。刚开始人们把黄金打造成首饰，现在，又把它作为电子零件的一种材料。正是因为稀缺性与价值的这种关系，所以黄金一直保持高昂的价格也就不足为奇了。

大多数东西可以被消耗，没了可以再补充，比如钻石、黄金和上亿美元，因为钻石和金矿可以继续开采，新的货币可以继续印制，但是时间却不能。没有人能够让时间多生出1秒，也没有人能让已经浪费的时间再重来。时间一旦过去了，就再也回不来了。所以，虽然富兰克林的很多语录非常有名，但是他说时间就是金钱却不尽正确。时间是我们最稀缺的资源，金钱有价而时间无价。

我们每时每刻都在感受时间的价值。最显著的

特征是，时间的花费意味着它的价值。比如，我们经常要花大价钱去购买别人的时间。付出的价钱越高，时间越有价值。一个每小时收费500美元的律师显然比每小时200美元的律师更有名；手工制作的商品通常比机器制作的昂贵；精心烹饪的美食比快餐价格更贵。同样，我们也愿意花大价钱来保住自己的时间。快递、干洗、直航、便利店，都需要支付额外的酬劳，因为这些都节省了我们自己的时间。

尽管我们给时间很高的估价，时间是我们最宝贵的财富，但令人吃惊的是，我们对于付出时间的思考却很少。如果你不太喜欢的人请你为他的公司投资，你可能会先考虑一下这笔买卖的成本和收益。如果你认为这次投资不能赚钱，毫无疑问你会拒绝，哪怕这样会让他很生气。毕竟，谁愿意自己的钱打水漂呢？但假设还是这个人，他想约你吃晚饭，你可能不会先考虑这顿饭的付出与回报。不管你想不想去，你可能都会从已经安排好的日程表里抽出宝贵的一小时与他共进晚餐，虽然此时，你会因为把时间花费在不想做的事上而感到不爽。

为什么不能像花钱那样精明地花费我们的时间呢？可能这是因为我们无法保存时间。不管你愿不愿意，时光依然匆匆溜走，或者时光的溜走是你无

法触及的。相比之下，金钱交易作为客观的存在往往要经过一番深思熟虑。例如，你花20美元买个闹钟，这个东西就归你了。但是，花费时间看起来就没那么昂贵，也难以找到替代品，因为你不可能购买时间。

从另一方面讲，轻易地花费时间可能源于我们从未认真思考过时间的真正价值。在人类漫长的历史中，人们无权选择如何度日。时间的全部意义在于生存，从起先的穴居到后来的群居，当我们的祖先为打猎、采集、取火、寻找水源和建造庇护所奔忙时，他们不可能有什么悠闲时光。只有在屈指可数的几千年的光阴里，人们才渐渐有了点宝贵的自由时间，而直到最近几百年，我们才拥有了可以用来享受或者消磨的时光。

鉴于时间比金钱更有价值，重新评估对时间的认知，人们会提出这样的疑问：我们对时间的看法正确吗？银行户头上的头号富翁真是世界上最富有的人吗？那些终日赚钱却无暇享受生活的人值得羡慕吗？如何评估像钓鱼大师布伦特·福克斯（Brent Fox）这类人的财富？他选择低收入但能自由支配时间的工作，这是对时间的另一种看法。如何看待忙于开发豪宅却从未入住过的亿万富翁？理财师会根据你的投资目标帮你制定相应的投资策略，要是

有人能帮你投资时间就好了，为了实现这个愿望，你得成为自己的时间投资师并对以下问题有清晰的自我认识：你想从生活中得到什么？你如何规划时间？你如何有效地利用时间？最后，你还得成为自己投资选择的仲裁者。我们的研究显示，人们更乐于在精神享受而非物质享受上进行投资，像休假、结交新朋友等。研究同样表明，每个人都能因关注时间而获益——时间是什么？对我们意味着什么？如何用新的方式利用它以使我们的生活更美好？

这些问题实际上是关于生活的意义，回答它们你可能需要《圣经》（The Bible）、《摩西五经》(The Torah)、《可兰经》(The Koran)或一条静谧的山涧小溪。虽然我们无法为读者提供普遍适用的答案，但基于多年的心理学研究，仍然可以给出新的建议、策略和易行的方法，帮助读者更有效、更自觉地利用时间。

时间也有成本吗

与时间科学有关的另一条经济学定律是机会成本的概念。从经济学上看，机会成本就是失去某个机会的代价。例如，如果你决定买1 000美元的谷歌股票，那你就会失去投资雅虎、IBM，或直接存银行的机会。你做任何选择都得放弃其他的机会。机会成本这一概念表明：一个人的投资额是有限

的，而选择一种投资是要付出代价的。由于你的选择而产生的时间、金钱等机会成本的代价无所不在而又难以察觉，所以无论你选择何种投资，都得同时放弃其他投资，哪怕是微不足道的机会。对于金钱投资，你可以选择最保守的方式将其存入银行，而对于时间则行不通，它时时刻刻从你的生命中流逝，你对它的拥有只会越来越少。我们活在“钟表告诉我们时间”的世界里。

一旦你认识到时间投资存在机会成本，就会对此更加谨慎，并尝试作出更好的选择。莎士比亚曾说过：“不管结果如何，比起已经作过的事，人们更容易为没有作过的事感到后悔。”他曾写过这样的诗句：

当我传唤对已往事物的记忆 ，
出庭于那馨香的默想的公堂，
我不禁为命中许多缺陷叹息，
带着旧恨，重新哭蹉跎的时光。

例如，一名想成为好莱坞明星的女士，比起搬到洛杉矶而没有成名，她会更后悔没有搬到那里。所以，通过对本书的学习，你会更加积极主动地规划自己的时间，把握更多的机会，留下最少的遗憾。

时间的宝贵在于生命的有限，时间是人们度过

一生的媒介，如果没有合理地利用它，将会付出代价。

当未来撞上过去

时间的重要性同样在于它的相对性。对其中蕴含的物理知识，我们肯定不会陌生。爱因斯坦相对论同时预言了超能量和宇宙大毁灭，从而使我们看待世界和自身的方式发生了根本性的转变。比起爱因斯坦在方程式中的严密论证，时间的相对性更多受到个人因素的影响。时间不仅符合自然界的客观规律和牛顿定义的参照物的影响，也被主观心理进程左右。个人的精神状态、时间观念及生活节奏都影响着其对时间的感知。

人类对自然界的科学研究始于15世纪和16世纪的文艺复兴时期，但对心理世界的探索才有200余年的历史。爱因斯坦发现时间的相对性不仅存在于自然界，也存在于心理世界。他曾说过：

“一名男子跟心爱的姑娘坐上1小时，他觉得只过了1分钟；当他坐在火炉上1分钟，却感觉比1小时还漫长。这就是相对论。”

客观规律和心理定律的本质区别在于，前者是固定不变的，而后者具有灵活性。心理定律随着形

势和参照物的变化而变化，人们对心理定律的变化及作用能进行一定的控制，这一过程称为“建构性” 。它与人们理解和解释世界的方式有关，一旦我们了解了心理定律和这个世界，就能最大程度地利用其为我们服务。

以著名的光学错觉图像（见图0—2）为例，就可以折射出人们是用不同的方式看待世界的。有时人们把底面A看成突出的面，有时把顶面B看成突出的面，两种看法都有据可循。但如果认可前一种看法，惩罚后一种看法，人们会以一种看法为标准，进而影响人们的判断。

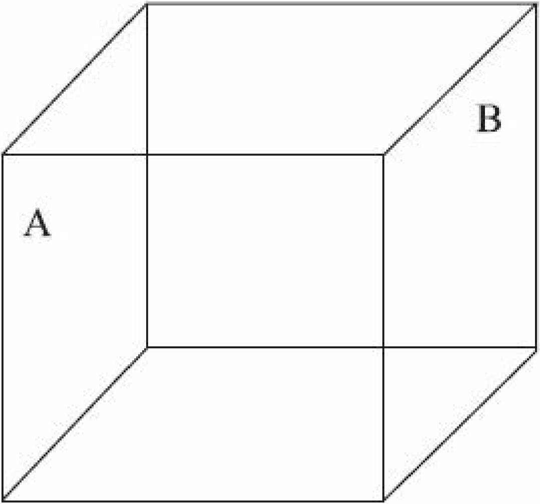


图0—2 光学错觉图像

正如心理学家罗伯特·奥恩斯坦（Robert Ornstein）在他的代表作《体验时间》（On the Experience of Time）中所说，领悟时间是一个认知的过程，受到认知错觉的影响，如图0—3的内克尔立方体。一般来讲，在给定的时间内一个人要认

知的因素越多，就会觉得时间越漫长。例如，赖斯大学的研究人员发现，在相同的时间里，人们认为音调跳跃的声音比音调恒定的声音占用了更长的时间，其中声源方位无关紧要，变化量在一定程度上影响认知。简单的音调和响度的变化能让人对时间产生错觉，以为度过了更长的时间。

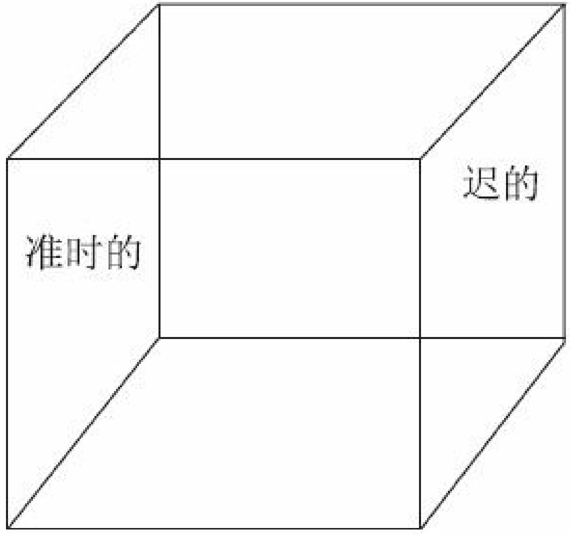


图0—3 内克尔立方体

在整个人生中，人们会遇到很多视觉上和知觉上的错觉，大部分都比上述的例子复杂。当没有“正确”的判断标准时，人在主观上会倾向于其中一种视角。用这种视角看世界可能会走向成功，

而用另一种视角看世界可能会导致失败。用超前的眼光看世界可能让你“正赶上时间”，用当下的眼光看世界则可能使你“落后于时间”。虽然从客观上讲，两种视角都没错，但这个复杂的人类社会在主观上通常有自己的偏好，倾向其中一种，排斥另一种，除非有像爱因斯坦那样睿智的人再提出一种全新的视角。

我们无法控制自然规律，但对看待时间涉及的因素可以施加影响。认识到这些因素作用的时间和方式可能使你从生活中获益更多，有助于你在时间视角不起作用时分辨事物。有时，个人的时间视角会受到社会因素的影响——宗教信仰、教育程度、社会阶层或文化背景，但其他时候则可以自己决定。本书旨在帮助读者解决以下问题：认识自己独特的时间视角；了解该视角如何影响个人的思想、感受和行为；帮助读者发展时间的灵活性与敏感性，以便选择对自己生活最有利的时间视角。

关注现在，还是以未来为导向

让我们回顾1977年的一项心理实验，社会心理学家约翰·达利（John Darley）和丹·巴特森（Dan Batson）对普林斯顿神学院学生的行为表现进行了

研究。这些学生在准备一个有关好撒马利亚人的布道演讲[2]，演讲地点在校园的教学楼内，神学院的导师要对演讲进行评估。当每个学生做好准备后，参加演讲的人会被告知：A代表他已经比预定时间迟到了几分钟，现在必须马上去演讲厅；B代表他有足够的时间，但或许现在就该出发了。两种条件的唯一不同是对时间压力的微妙运用。研究者对这种情境充满好奇，它会影响这些准备终生修行的年轻人的行为吗？又会如何影响呢？

每个学生从准备室走向演讲厅的路上，都会遇到一个跌倒在过道里咳嗽不止的人，很显然，这个人需要帮助。但学生们不知道这个人是实验者的同伙。在没有他人在场的情况下，神学院的学生们面临着一个抉择：是像好撒马利亚人应该做的那样，去帮助这个患难中的陌生人；还是置之不理扬长而去，去完成自己“当一个好撒马利亚人的重要性”的讲演任务。那些“迟到”的学生会不会和那些“准时”的学生一样愿意帮助患难中的陌生人呢？对于神学院的学生们而言，做正确的事情胜过说正确的事情，对吧？但结果并非如此！

大多数确信演讲前有充足时间的学生，就是“准时”的学生，确实会停下来给予陌生人帮助。这一行为是和他所选择的职业相符的，那些将

自己的一生奉献给帮助他人的人们，理应帮助患难中的陌生人。然而，值得指出的是，90%处于“迟到”情境的学生不会停下来给予他人帮助。他们对痛苦的人置之不理，这是因为他们正在以未来为导向，他们满脑想的是不要误了约定的活动时间。尽管事实上所有学生在这个研究之后的访谈中都说，他们看到了那个痛苦的人，但还是径直走过去参加演讲。

我们怎样解释在提供帮助意愿上存在的差异呢？因为这两部分学生之间唯一的不同在于他们跟时间的关系，我们得出这样的结论——对于时间的掌控情况导致行为上的差别。一个简单而微妙的时间操纵，就能引发心地善良的好人对当下的关注，并帮助有明显求助需求的人。很多神学院的学生作出了一些他们自己或许都觉得卑劣的行为。

达利和巴特森的神学院研究展示了时间因素可以改变人们的行为。然而，现实世界远比一个心理学实验要复杂得多。因此，另一个社会心理学家罗伯特·列文（Robert Levine），在心理学实验之外检验了时间因素起作用的不同方式。列文通过研究社区成员的社会行为所显示的“生活步伐”来了解人们对待时间的态度。列文的调查研究小组通过走访城市，测量人们的步行速度、时钟的精确度以及

到邮局购买邮票等基本的行为的速度。运用这些数据，列文计算出了12个城市市民的生活步伐。西欧国家以快节奏的生活步伐引领着世界生活的步伐，其中以瑞士居首，日本的生活步伐指数也很高，发展中国家节奏较慢。在列文研究组所做的31个国家评估中，墨西哥的生活节奏最慢。

列文通过记录步速、银行出纳员的速度、语速以及看手表的频率等测出了美国36个城市的生活节奏。波士顿、纽约和其他的东北部城市是美国生活节奏最快的城市，南部和西部城市节奏相对慢一些，洛杉矶是生活节奏最慢的。

列文的研究清晰地展示了生活的节奏或者说是“匆忙”因素在不同城市之间以及不同国家之间的差异性。此外，列文调查了这36个美国城市的“助人行为”，他评估了城市居民做以下事情的可能性：

·将人们不小心丢掉的钢笔归还；

·帮助腿上打着石膏的人捡起他不小心掉在地上的杂志；

·帮助盲人过马路；

·帮助人们换零钱；

·邮寄盲信；

·向联合募捐协会捐款。

和好撒马利亚人的研究发现相一致，列文发现：在生活节奏最快的城市里，人们最不乐意为他人提供帮助。纽约州的罗切斯特市在美国东北部城市之中生活节奏相对较慢，排名为全美最乐意助人的城市。纽约州的纽约市在生活节奏榜上名列第三，被评为全美最不愿意为他人提供帮助的城市。但是，有一个值得注意的是，加里福尼亚州的城市生活节奏一般很慢，但和生活节奏快的城市相比，它仍然被评为不太乐于助人的城市。这表明，对于利他主义，较慢的生活节奏或许是一个必要条件，但不是一个充分条件。加利福利亚人可能有时间来帮助他人，但可能对帮助自己过上好生活更感兴趣。

达利和巴特森的研究表明：个体与时间的关系是如何影响了诸如帮助患难者等重要行为的；而列文的研究则揭示了社会与时间的关系在不同国家、不同城市是如何变化的，实际上，他在现实世界里证实了达利和巴特森的发现。

分割时间

我们已经从事时间心理学研究30年了。我们关注环境因素如生活节奏是如何被人内化、接纳、传

播并最终影响个人的思想、感情和行为的。我们相信多数情况下，个人对时间的态度是习得的，并且个体对时间的反映源于无意识的、主观的态度，而且，当人们意识到对时间的态度时，就能更好地改变态度。实际上，每个人都有一种无意识和主观的时间观念。我们将自己一连串的经历以时间为序进行分割，这有助于使事件有顺序性和连贯性，并且更有意义。这些时间框架可能会出现循环和重复。比如四季交替、日月变化，孩子的生日，或者那些非同寻常的生活事件，像亲人的亡故、交通事故发生日、战争爆发日等。运用时间观念来编码、储存、回忆你的经历，来感知、感受并且生活，来形成期望、目标、事件，来想象情景。

在工作中，我们经常发现时间观念在生活中扮演着重要角色。人们倾向于发展和过分使用一种特别的时间观念——例如聚焦于未来、现在或者过去。未来导向的人往往更容易在职业上和学术上获得成功、更容易注意饮食以及有规律的锻炼，并按期参加医生的体检；而“迟到”的神学院的学生和其他的生活在快节奏的社会里的人往往是未来导向型的，因此会较不愿意奉献他们的时间去追求利他的事业。

相反，现在导向的人往往愿意帮助其他人但不

愿意或者较不能帮助他们自己。大体上来讲，与未来导向的人相比，现在导向的人更容易参与冒险行为，比如赌博、吸毒以及酗酒。

因此，未来导向的人更容易获得成功而最不愿帮助人。具有讽刺意味的是：最有能力助人者却是最不愿意提供帮助的人。相反，现在导向的人较不容易获得成功但是更愿意帮助他人。同样有趣的是：那些最乐意助人者或许是最不愿意帮助自己的人。这些对待过去的时间态度在人们日常生活中扮演着重要角色，因为它成为生活的参照体系。拥有积极或者消极回忆的人常以此为标志。

如何度过今天最终决定了你的过去和未来

掌控过去的人掌控未来，

掌控现在的人掌控过去。

——乔治·奥威尔（George Orwell）(在《1984》中的语句)

这句出自奥威尔小说《1984》的著名论断，一般是在社会和政府掌控的背景下被人们理解的。能够控制现在的社会就能够重写过去并因此掌控未来。《1984》里的主要角色温斯顿，受雇于“真理署”，在那里他积极地重写历史。

尽管上述言论来自一个消极的背景，但对每个人来讲，掌控过去、现在和将来同等重要，并且有

意识地将时间用于积极方面是心理和情绪健康的良好体现。我们并不是让你成为盲目乐观的人，但当你掌握了你的现在，你就掌握了过去和未来。你可以重新解释并重写你的过去，这能够给你一种对未来的掌控感。事实上，所有的心理疗法都可以看做是一种尝试，一种通过专注于现在来获得对于过去并因而对与未来的掌控。不同的心理学派强调不同的现实因素的重要性，然而他们都强调从现在着手。例如精神分析强调过去的重要性，存在主义的心理疗法强调现在的重要性，人本主义的心理学疗法强调未来的重要性。

现在不仅仅是你改写过去的手段，现在同样是你开始将思想、感情、动作写进记忆的媒介。现在的每一个决定和行为很快就变为你过去的一部分。因此，对现在的掌握允许你决定什么组成了你过去的部分，以便于你能以最少的需要来重写回忆。在平凡的一天里，你可能会做上百种决定，比如今天很清闲，我该穿什么，吃什么，做什么，与谁交往，避免和谁在一起。在任何给定的一天中，这些决定显得琐碎甚至不重要，但从总体上看，它们定义了你的过去、现在和未来。

这本书为什么值得你花时间去读

本书考虑并尊重你的时间。贝克尔（Ernest Becker）因其作品关注人类心灵深处对死亡的普遍恐惧而获得普利策奖。按照贝克尔的观点：死亡的现实是我们心理上无法承受的，因此我们拒绝接受。我们普遍性地否认死亡，最重要的是，我们否认自己的死亡。圣芳济教会的地下室真实地打动着我们。贝克尔写道：

“死亡的观念、死亡的恐惧，没有什么能比这些更让人这种动物揪心了；它是人类活动的主要动机——这些活动大部分都是用来避免死亡的宿命，通过以某种方式否定那是人类最后的归宿，来克服死亡的宿命。”

死亡是生命的结束。对死亡的否定就是对时间终止的否定。如果你否定时间终止，你很可能在对待时间上会和那些感觉时间太少和有限的人有很大不同。如果你设想你的生命是无限的，你不可能像珍视黄金一样珍视时间，而很可能认为时间就像沙滩上普通的沙粒一样。具有讽刺意味的是，否定死亡可以缓解焦虑和心理压力，但它可能会导致你不珍惜生命，因此你或许生活得并不充实。

这是一本有关充实生活的书，有关从你时间定额中的每年、每月、每时、每分、每秒中都挖掘出生命意义的书。

开启时间之旅

在我们即将开始一段令人兴奋的旅程，进入新的时间区域之际，你的导游——菲利普·津巴多和约翰·博伊德将告诉你一些旅行背景，它是关于我们为什么对研究时间有兴趣的？进行了哪些研究？怎样发现它影响了我们生活中所做的大部分事情？

五个主要生活经历铸就了津巴多对时间产生的浓厚兴趣，这就是：出生于贫苦家庭，童年长时间的生病，生活在一个意大利的家族中，慈爱的小学老师对自己的护佑，在斯坦福大学指导监狱实验。在本书的后半部分中，津巴多会对自己生病的经历多讲一点，但在这里，是他对其他经历的一些回忆。

20世纪30年代，我成长在纽约犹太区南部布伦那斯，我和童年的玩伴虽然缺乏玩具和书籍，但我们有可爱的人陪伴——家人和伙伴。不上课或者闲在家时，我们时常一起在大街上嬉戏。我们一起改进传统的小游戏或者干脆发明新的玩法，这样使它变得更有趣。棍子球和垒球一直是我们的最爱，从来都没厌烦过。

我这个来自西西里岛的家族崇尚一切传统而美好的事物，并对佳肴美酒及音乐很感兴趣。我喜欢

熬夜参加家庭聚会。这时，我父亲就会弹奏曼陀林，祖父弹吉他，叔叔和表姐会弹奏吉他或其他乐器来伴奏。他们还会唱一些大家熟悉的古老歌曲，直到手指弹得僵硬甚至有血丝渗出才结束。这些歌曲常常勾起我对美好时光的回忆。我们可爱的家族成员现在已经各奔东西，但这些记忆依旧历历在目。

纵然我家如此的亲密团结，但由于我的父母没受过正规教育，所以像那时从南部迁来的有些人一样也不重视正规的教育。他们之所以去学校仅仅慑于法律的约束，一旦达到工作年龄，他们立即辍学打工。由于他们的技术差而且没有学历，他们就靠做暗无天日的工作来维持生计。

幸运的是，我那些小学老师总是对我循循善诱，一方面教育我要学习家人乐观而积极的生活态度，一方面又教育我要超越他们。老师的教诲使我明白：努力工作是在这个世界上实现成功的唯一途径。我喜欢学校，那里窗明几净、秩序井然，而且耕耘过后就可以看到秋天收获的场景。在那里，遵循老师的要求，你就可以得到金星和铅笔的奖励，甚至还可以坐到教室第一排象征荣誉的座位。那些慈爱的老师使我不再沉迷于即时满足，而是以延迟满足的方式来赢得更大的奖励。这让我能做到先写

完学校或家庭作业，然后再去玩。从某种意义上来说，我的老师更像传教士，指引我们如何生活。

这些经历深深地铭刻在我的脑海里，鞭策着我到今天。

1971年，我在斯坦福大学校园里，做了一项现在看来是声名狼藉的实验：斯坦福监狱实验。这个实验想研究社会处境对普通人行为影响的力度。更具体点说，就是一个好人是怎样被引导着对他人作出坏事的。我把学生分成两组：一组为囚犯，另一组为狱警，并把教学楼下面的地下室设计成模拟监狱。我作为这所斯坦福监狱的主管，从中得到了有关时间的另一个有价值的收获。

虽然这些假扮犯人的学生知道自己只是这个实验中的一个临时角色，但他们没有按照实验假设的那样有反抗的行为，他们只是像被套牢的羊羔一样。实验允许“狱友”之间通过闲聊自己以前的身份或者表达自己对实验结束以后的未来期待，来摆脱监狱里阴沉凄凉的折磨，但他们很少这样做。相反，心理学家通过分析窃听的电话录音，发现他们大部分时间都在抱怨当前恶劣的环境，比如难咽的食物、粗暴的狱警、监狱里劳累的义工及内心的孤独无助等。由于他们没有跟狱友说过自己被抽到扮演囚犯之前是什么样的背景，也没有表达对未来的

憧憬，所以除了共同感受身份降低的羞辱感，他们彼此之间一无所知。这些让我很惊讶，他们的想法竟与我儿时的想法有天壤之别。儿时我生活在贫苦的环境里，但我对未来的憧憬却是非常美好的。我甚至还要从当时艰苦的环境中探索出一切尽可能的乐趣，而相比这些囚犯只是消极地关注监狱中的黑暗日子，于是他们很快绝望地将自己监禁起来。

我们长期以来持有的身份如何被很快地改变呢？是什么使不同的人对处境有不同的反应呢？为了寻求答案，我开始了时间观的研究。当1994年博伊德加入我们在斯坦福大学的研究团队时，他对我在时间方面的早期研究产生了巨大的推动。我们一起发展了一个时间观的可靠、有效的测量方法。经过30年的研究，博伊德和我的理念已经影响到全世界的研究者，并且我比以前更加确信时间观是对人类思维、感觉以及行为的最有力的影响之一。

让我们听听博伊德对时间的个人叙述：

一种天性与教养的独特结合指引我通向“时间”。我天生害羞、内向，早年在加州的塔霍湖度过，和想象中的牛仔、印第安人做朋友。上幼儿园时，我父亲在加利福尼亚大学洛杉矶分校的小学任教，我和家人一起搬到了洛杉矶。这里的城市环境与我熟悉的塔霍湖相去甚远，我童年那种遥远和隔

绝感没有了，我花了一阵子来适应大城市的喧嚣以及真实的人们。

一天，母亲来幼儿园接我去赴约，课间她在操场上找不到我。她警觉起来，回到教室问老师我在哪里。“你找过操场中间的树吗？”老师说道，“他大部分课间都在那里，看其他孩子玩。”在沥青地面中间的孤立的树上，妈妈终于找到趴在树上的我。我现在不在树上待这么久了，但我仍旧着迷于人们的行为，思索着他们为什么要那样做，为什么他们会那样看待自己的生活。

和津巴多一样，公立教育对我的时间观起了很大作用。我感觉到时间在教室及家里的影响。我的双亲都是从事公立教育而且事业成功的人。我母亲是教育学博士，父亲是硕士。他们以公立学校的老师开始职业生涯，以校长或主管结束。由于他们的影响以及我自己的学术兴趣，我形成了未来导向，这与津巴多差不多。

我18岁时，我的父母在结婚20年后离婚。我很震惊，也很迷茫。我期望用之后的20年工作，获得我父亲放弃了的生活。可他突然似乎想要不同的东西，这些事变得不再有意义。在一次难忘的谈话中，我问父亲是什么改变了他像我一样大时到现在40岁的人生。他极其诚恳地做了回答，但是人们并

不总是知道他们为什么变了。有时他们就是这样做了。他和我想到的最好的答案就是：他一直拒绝改变，但他不能继续下去了，要做真实的自己。在那一天，我下定决心，到40岁之前，都不拒绝改变。我下定决心，每天有一些小的“中年危机”，以期望避免到了40岁后更大的一个中年危机的出现。

现在我要40岁了，在某种程度上我的规划奏效了。我没能避免自然而然伴随着年龄发生的一些改变，但是我已经能更好地接受18岁到40岁的转变。我学会了不跟时间作对，而是顺应时间的序列。我结婚后，努力接受婚姻及我自身的改变。虽然我避免了对突然的、戏剧化的改变的欲望，但我继续工作，倾听来自其他方面的建议。我喜欢钓鱼、木工、旅行以及和亲友待在一起，有时未来的时间导向仍旧会妨碍我享受当下。

坦率地讲，我追求了我的热情，它包括了心理学、时间、技术以及三者之间的相互影响。我最初在斯坦福的心理学研究实际上是企图解释人们为什么有时会做一些常被认为疯狂的事情——比如自杀性爆炸。我推测这些答案既不是俗套的，也不是单纯的，它们必须以高度的个人对时间的视角以及人们在其中的位置而展开。我发现心理学的许多领域忽视了对未来信念的影响，因为这种信念与宗教紧

密联系，而宗教在主流的心理学中近乎禁忌。从根本上说，我的工作验证了津巴多的早期工作，并将其扩展到了未来，你们会在第6章看到。在过去的14年，我们一直都在合作研究。自从我们认真地开始研究，总共已走过了52个年头。在这期间，我们访谈，并与成千上万的学生及实验被试合作，来发展时间的研究。

这是一本指引你投资未来的书。时间很重要，不管你是谁，住在哪，年龄多大，或者你做什么；不论你是独自喝茶，还是国家领导，时间都很重要；不管你是单身母亲、执行官、教师、学生，或囚犯，时间都很重要；不论你是个放松的快乐主义者，或是精力充沛的工作狂，时间都很重要；你的时间是宝贵的。你的生命只能经历一次，因此最大限度地利用好生命的这段旅程至关重要。

我们想让你发展的观念是一种平衡的时间视角，而不是狭隘地专注于单一的时间区域。一种平衡的时间视角将让你在面对实际情况时，能够在过去、现在及将来之间灵活转换，因此你可以作出最佳选择。然而，我们提建议，你必须同意。为了从你的投资得到最佳回报，你必须作出许诺去学习、改变。你是唯一那个令你的时间重要的人。如果不是你，还有谁？如果不是现在，那是何时？

[1] 圣芳济教会的修士通常都会穿着褐色道袍，头戴一顶尖尖的帽子。该教会传到意大利时，被当地人取名卡布奇诺。后来，意大利人觉得浓缩咖啡、牛奶和奶泡混合后，像修士的道袍，于是取名卡布奇诺。——译者注

[2] 这是基督教文化中一个很著名的成语或口头语，意为好心人、见义勇为者。——译者注

第一部分 时间的心理悖论

第1章 关于时间的悖论

“时间是从什么时候开始的？”

万物皆变。

——赫拉克利特

根据卡尔·萨根（Carl Sagan）著名的《宇宙日历》（Cosmic Calendaf）中所说，地球形成于宇宙诞生的第一年的9月。恐龙出现在圣诞节前夜，而猿则出现于12月31日晚10点15分。最早直立行走的人类祖先出现在晚上9点42分，而解剖学意义上的现代人类出现于晚上10点30分。今天是宇宙第二年的第1秒。在人类出现之前的第一年的364天10小时30分钟内，大事多多。银河系形成，太阳系调整了它们精致的同步运行轨道，行星布满其中。对萨根这个宇宙学家来说，整个浩瀚的宇宙是用来衡量时间的背景。

地球是古老的，而人类是年轻的。我们生活中的大事以年来计算，人的一生要度过数十载光阴，家族世代横跨百年，而所有可考的历史都要穿越千年。但是对于太早之前的那段时间，我们知之甚微，不仅是因为没有相关记载，更是因为我们也很

难掌握这么长间隔的时间。

——卡尔·萨根《伊甸园的飞龙》（The Dragons of Eden）

萨根用光年来衡量距离，用千年来计算时间。我们通常会用一条时间线来了解自己的一生。这一个个鲜活的生命与浩瀚无边的宇宙相比，也许只是转瞬即逝的一闪光亮，可这正是我们真实的存在，这对我们来说很重要。展望人的一生，生与死标志着我们个人时间的起始、过程与终结。对我们来说，100年的时间很久，1 000年似乎意味着永恒。一个婴儿的诞生是新生命的到来，而死亡则是生命的离开。每个人出生时都是生命的一个全新而鲜活的例证，同时也是如宇宙般古老的一个“模子”造出的又一模型。萨根的《宇宙日历》中的那前364天并不清闲，它们在努力制造我们人类。

总是赶不上的时间

自从我们出生，周边的世界就飞速地发展变化着，所以我们总是赶不上时代。特别是在过去的150年里，可以说世界的变化日新月异。但是相比之下，通过数百万年创造出的人类的生理机能在漫长的15万年里变化很小。你的身体（即使它刚刚来

到现在这个世界）是为了成功存活下去而在过去就设计好了的。它是一个过时的生物机器，它只进化到适应那个早已消失了的世界。虽然在我们现在生活的世界中，每24个月左右，计算机的运行速度就会翻倍，但是人类的信息加工过程在过去15万年却没有实质性的扩展。我们的生理机能显然落后于时代。

在兆赫兹的世界中，我们只是以赫兹计量的小机器。对一个普通人来说，“简单反应时”大概是250毫秒。“简单反应时”是对某一刺激作出反应所需的时间，比如，灯亮的时候按下按钮关掉它之间的时间。从灯光输入进大脑到手作出按动按钮的反应，完成这个“周期”需要1/4秒，即每秒能完成4次这样的周期。因此，一个普通人加工信息的速度大约是4赫兹。相比之下，一台台式电脑的CPU加工信息的速度超过3京赫（京赫等于千兆赫），这大概是人类的7.5亿倍。

这个相对较慢的处理速度有两层含义。首先，它意味着我们所有人在过去活得比250毫秒长。我们的身体大约需要这么长时间来记录我们周围的人或事，比如灯亮的时间。我们需要更久的时间来感知声音，因为声音的速度比光慢多了。

其次，因为我们心理的CPU运行得很慢，所以

我们必须谨慎对待我们思考任一问题所花费的时间。我们节约、保护、保存我们心理思考的“周期”，就像守财奴对待他的钱一样。心理学家给这种倾向起了个名字，把人类称为“认知吝啬者”。在日常生活中，当人们要做常规决定时，就保存着思考周期不用，转而依赖心理试探法——简单却实用的粗浅法则，我们通过尝试和错误学会了它。我们把判断和决策的技巧省下来用于思考生活中新异的、不可预知的、危险的事，确切地说，就是用于预期未来。不幸的是，过去管用的东西现在不一定还奏效，特别是“现在”与“那时”有不同规则更是如此。此外，过去的成功在未来不会被自动复制，尽管我们很希望可以这样。

进化中的时间

自远古时代起，人类就经历着文化发展的过程……真是多亏了这个过程，我们成为现在这个样子，而且，我们遭受着它所带来的善意的折磨。

——西格蒙德·弗洛伊德给阿尔伯特·爱因斯坦的公开信《为什么要有战争》

如果在过去的15万年里人类的生理机能没有改

变，那有改变的是什么？让我们回到萨根的《宇宙日历》中的12月31日晚上10点30分去见见我们的一位祖先。他生活在东非，叫泰格，21岁。他那个部落大约有40人，在族人中他的年龄算较大的了，他和妻子伊芙育有两个孩子。他的威严笼罩着方圆160公里的草原，他的权势遍布于茂密的热带雨林。树林为他们提供了源源不断的食物，他还会弄些猴子肉和鼠类的肉作为补充食品。

不管怎么说，泰格过得还不错。那里没有寒冬，因为它位于赤道附近，大地给了泰格所需要的一切。在现代社会诸如毒品、暴力、即将瓦解的退休制度等事件带来的灾难到来之前，泰格和族人们一起生活、劳动、相亲相爱，但是，泰格也面临着生存考验。对他和其家庭来说，最大的恐惧源于遭野兽的袭击而被夺去生命，这种可能性是真实存在的。

泰格的另一个担心就是邻族人。一天两族人隔河相遇，泰格看到有个外族人对他可爱的妻子很感兴趣，所以他担心外族人会趁他熟睡时用石头砸死他。当他暂时减轻了对死亡的恐惧时，他的思绪会转向打斗、逃跑、吃和性，其中花费他时间最长的就是找食物了。吃意味着他和族人要寻找一个让他们可以找到食物的地方。吃完以后，如果这一天还

有时间，他会将精力转向其他那几件事情上。

托马斯·霍布斯(Tomas Hobbes)形容像泰格那一时期的人的人生是孤独的、贫穷的、肮脏的、野蛮的、短暂的。泰格的人生并不孤单，确实有贫穷、肮脏和野蛮，但他可以接受。但是，他的生命有可能很短暂，这个事实使他夜不能寐。他花了大量的认知“周期”来思考他有可能遇到的危险，并想方设法来避免它。

由于泰格要时刻担心自己的性命，所以他的时间概念几乎完全是现在导向的。他把注意力集中在今天会对他造成生命危险的事物，而对明天有可能威胁到他的事暂且不管。他不需要用日历来标志正在流逝的每天、每周、每月和每年。如果他寿命很长，他也将会患上癌症、心脏病之类的慢性病，并将它们遗传给下一代。但是，他只关注较紧迫的危险，他的生活有赖于这个警句：现在必须眼观六路、耳听八方，否则就会送命。他不懂得在雨天做一些储备，对他来说雨天与平时都一样，要做的只是保护好自己的命。如果有人给他一粒向日葵种子，他不会种下，而会吃下它。

如果我们问泰格，你认为时间是什么？他一定不明白这句话是什么意思。他现在导向的生活不需要过去和未来的概念，所以他没有形容时间的词

汇。这种现在导向很完整，他和他的族人都没有能描述一天之外有关时间的词语。皮拉哈人（现居住在巴西西南部马西河沿岸，一个仅有350人的土著部落）同样没有词语来描述过去与将来。他们以一种“扩展现在”的方式生活在“今天”，这种生活方式与在《宇宙日历》12月31日晚上10点30分的泰格的生活方式非常相似。他们同样享受今天，不操心明天。

皮拉哈人和泰格的生活都是由一些“事件”时间，即自然环境中某个事件发生的时间来组织和支配的，比如太阳当空时、某种鸟儿鸣叫时、潮涨潮落时等。事件的过程与发展给他们的生活提供了指令与结构。当他们感觉差不多时便开始吃饭、跳舞或者唱歌，并不是等待时钟的指针来告诉他们要什么时候开始。对于平时按照时钟来规律地安排生活的我们来说，这种事件时间和时钟时间的分离会让我们的生活紊乱失常。

几年前，我的同事斯坦福大学的戏剧老师帕特丽夏在巴厘岛度假时，特别想看一个当地人的歌舞表演。凡是看过这个表演的人无不为之惊叹。但是，她找遍当地的报纸、公告板以及各种标志，她都没有找到演出的确切时间，所以她只能找个当地人问问。

帕特丽夏：打扰了，请问今晚的演出几点开始？

当地人：晚饭后，天开始黑的时候。

帕特丽夏：好的，就是刚好晚饭结束之后吗？

当地人：有时候，但也不是每次都是。

帕特丽夏（有点受挫）：所以，是再晚一点吗？比如9点？

当地人（随意的）：有时候是，但是一般会早一点。

帕特丽夏（有点恼怒）：所以呢，比如7点吗？

当地人：有时候是，不过有时候也没有表演。

帕特丽夏：你的意思是，有时候没有表演吗？

当地人：如果时间不合适，或者演员们不想跳，那就不表演了。

帕特丽夏（平复了一下自己的心情，试图用一种新的策略）：那么，大家什么时候开始准备去看表演呢？

当地人：他们晚饭前就去，但是有的人在表演开始才去。

篇幅有限，这段对话就简单写到这，但是这件事确实带给我的朋友很多问题，最后她意识到她和这个当地人实际上使用着不同的语言。虽然他们都说英语，但是帕特丽夏说的是时钟时间，而那个当

地人说的是事件时间。对那个当地人来说，演员与观众在无形中商量着演出开始的时间。大家一致觉得演出可以开始了，那么它就开始，这个时间就是个适合的时间。而对帕特丽夏以及我们大多数人来说，一件事开始的时间是由时钟决定的，到点了，那么就开始吧！最后帕特丽夏和她的朋友们开始理解事件时间了，也接受了一种新的文化对时间的不同阐释。

泰格留下了“时间的遗产”

哎，可惜泰格在25岁时就丢了性命，不过这也算是当时的高龄了，那时他已经养育了8个孩子，但只有两个孩子活过了10岁，其中一个就是我们的直系祖先。在泰格、伊芙和我们之间，有无数勇敢的人们在现在导向的环境中生活过，最后一种新的观念产生了，那就是未来时间导向。我们比较有远见的祖先除了关注一天一夜这个周期之外，开始展望月和季。他们认识到自然界的循环更替，寒冬之后是暖春，炎夏持续的天数是可以预计的，寒冷的深秋之晨预示着冬天快要来了，这样的过程周而复始，年复一年。根据这种规律，他们开始在春天播种，在来年的夏天或秋天收获。他们还发现动物会在天气晴好、食物丰富的时候产仔。这些观察发现仅仅能够允许他们生存。然而，随着时间的推移，

他们作为农民的技能使他们逐渐具有社会性，并开始发展其他的追求和才能。其中一些人还利用自由支配的时间去干点别的，或者享受闲暇时光。

几乎所有的新活动都与生活中最麻烦的方面有关，霍布斯已准确地指出了这一点，即生命的短暂。人们拼命劳作，来消除那些最有可能危及到自己生命的危险和给生存造成最大压力的威胁。杀掉野兽，远离野兽，搭起窝棚，保护家庭免受暴风雨的侵袭。当祖先们成功消除生存威胁时，没有了“自己不盯着现在就会送命”的恐惧，他们就有时间去看未来。就这样，我们开始了不断迈向未来的征途。

阿卜杜勒的时间

阿卜杜勒是泰格的后代，也是我们的祖先，他生活在《宇宙日历》中的晚上11点59分52秒，距今大约2 500年以前。阿卜杜勒是个鞋匠，在一个城镇（即现在的埃及）中心附近经营着自己的小鞋店。他的大部分顾客是本地人，但也做一些游客和贸易商的生意。其实阿卜杜勒以前一直憧憬着自己有一天能去东方探险，但是现在他置身于家庭、妻子、4个子女和6个孙子之中。有关战争的话题让他很烦恼，儿子已应征入伍了，最小的女儿马上要到结婚的年纪了，要准备嫁妆。她从小就幻想着自己

的婚礼是一场盛大的传统婚礼，阿卜杜勒不想让女儿失望，哪怕这会让他粗糙的双手再增加一些老茧，他也要多做一些鞋。

与泰格不同，阿卜杜勒很少担心现在，他的顾客经常给他讲一些在东方遇到怪兽的神奇经历，这让他兴高采烈。他会谈论时间与未来的情况，会根据太阳照射在城里广场方尖塔上留下的阴影来安排当天的活动。当时的古埃及日历，与我们今天的现代日历相似，一年也有12个月365天。但是，一个月有3周，每周10天。一个月30天，一年12个月就是360天，埃及人为了使一年与太阳周年运动的时间365天相吻合，又在一年的最后加了额外的5天。尽管这个基于尼罗河季节性泛滥规律的日历有其不足之处，但比较之前的时间计算方法已经是很大的进步了。

阿卜杜勒通常在第一道阳光射在方尖塔的顶端时开店营业，因为他想要招揽的游客总是在寒冷的清晨踏上行程，并在最后一线阳光滑下方尖塔的时候打烊。顾客经常早上等他开店，但是他想开张时自会开张，想买鞋的人可以等待并和别人聊会儿天消磨时间。阿卜杜勒是活在事件时间与时钟时间之间的人，虽然准确的时钟时间尚未来到他那个时代。如果有人给阿卜杜勒或他同时代的人一粒向日

葵种子，他有可能吃下它，也有可能种下它，这取决于他到底饿不饿。

改变的时间

在阿卜杜勒之后，时间继续改变。尤里乌斯·凯撒（Julius Caesar）的《儒略历》（Julian calendar）在公元前46年代替了旧罗马日历，它不需要在年底增加天甚至月。1582年，罗马教皇格利高里（Gregory）的日历又取代了《儒略历》。1854年以后，计时更加精确，钟表的做工更加小巧精细。火车的列车长和富有的人们开始佩戴怀表，这是工业革命的产物，这种怀表也迅速成为一种身份的象征。1884年，英国开始采用格林威治标准时间，这样就避免了原来不同地方采用不同时间标准的混乱局面。一个全世界通用的标准时间使火车时刻表被安排得更加精确和安全。此前，火车时刻表是按照火车公司总部所在地的城市时间来定的。

爱德华是阿卜杜勒的后代，他生活在《宇宙日历》中的晚上11点59分59秒，大约是150年前的英格兰。他与阿卜杜勒一样，是个鞋匠，但是他开在一个英格兰小村子的鞋店关张了，因为他无法和

新开张的工厂低廉的成本竞争。好的时候，爱德华一天可以手工作出5双鞋，但是工厂里相对不熟练的工人1小时就可以作出5双鞋。他无法与之竞争，所以他搬到伯明翰，在一家工厂做了一名工人。

爱德华工作场所的改变也要求他转变自己的时间观念，可以说时间已经不是他自己的了。工厂的汽笛声，有节奏的机器轰鸣声，这些都规定着爱德华的生活。汽笛声告诉他何时起床，何时工作，何时可以回家。如果听不到工厂的汽笛声，那么教堂的钟声和他的新怀表可以让他时刻保持工业社会的生活节奏。到19世纪的时候，世界的变化是如此之大，人们不再只是简单地担心生命安全，时间也不仅只是自然世界节奏的衡量标准。时间变成社会生活的基础（见图1—1）。商店要按时开业，人们要按时做礼拜，火车时刻表需要标准时间，戏剧表演要按时开演。如果有人给爱德华或者他同时代的人一粒向日葵种子，有人会种下它；有人种下后还会精心呵护它，观察它的生长；而有人还会继续待它生长到开花结子时卖掉它。

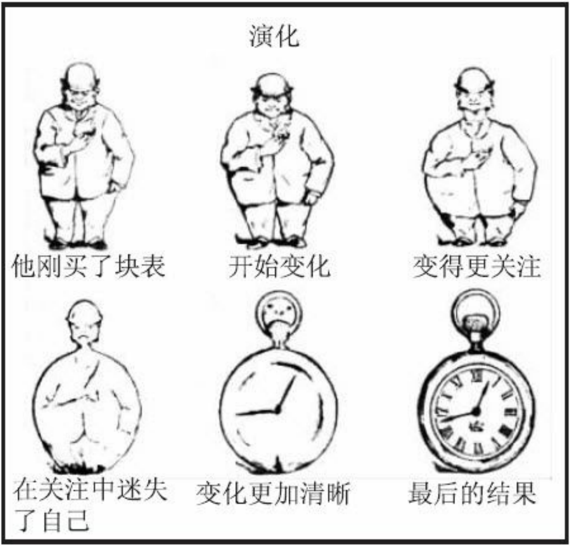


图1—1 有了表以后的演化

这个人对他过去所有的表都不满意，直到有一天买到一个称心如意的，于是他无法控制而不停地看表，这种持续的关注使他经历了一系列的变化。本图出自1887—1895年间出版的广告年鉴《沃特

伯里》登载的一张插图。

从事件时间到时钟时间的转变代表着社会的变革，特别是经济关系的转变。比如，当阿卜杜勒需要为女儿攒嫁妆时，他只会简单地多做鞋、卖鞋。爱德华也有个女儿，但是，鞋做得再多、卖得再多，和他挣多少钱没有关系。为了多赚些钱，他只有投入更多时间来工作，也就是说超时工作。阿卜杜勒卖的是他的鞋，但是爱德华是在出卖自己的时间。不管爱德华一天能做50双还是100双鞋，他的工资都是一样的。通常，爱德华出卖自己时间的价码是固定的，不管他对时间的利用是否高效。有时候，工厂的订单减少，爱德华会被安排做好规定数量的鞋。在这种情况下，他半天时间就干完了所有工作，也只能拿半天的工钱。所以，爱德华的经济利益在于，在他所愿意卖给工厂的工作时间内，刚好完成分配给他的任务。效率并不是爱德华优先考虑的事，有较多可以出卖的劳动时间才是他考虑的。对爱德华来说，时间就是金钱。

工厂尽可能地从购买的雇工的劳动时间中获取更大的价值。科学管理之父弗雷德里克·温斯洛·泰勒（Frederick Winslow Taylor）认为，做每件事都有其正确的方法和错误的方法，包括最基本的工作，比如铲煤、做鞋、冲压零件。正确的方法是，

在尽可能短的时间内完成既定任务；而凡是浪费时间和金钱的方式就是错误的方法。泰勒进行了时间与工作研究，即对工人完成工作进行计时，然后他找出能让工人最快完成工作的方法，并在工厂推广。对于泰勒来说，时间真的就是金钱，他的工作就是保证公司从雇员那购买的时间能够发挥最大的价值。时间变成了一种日用品，可以节省、花费、浪费、争取，甚至失去。令人钦佩的是他还认为应当给采用了高效方法的员工支付报酬。一点也不惊讶，很多雇员把他的这种努力看做是想让他们拿同样的钱而更努力工作的一种管理策略。如今这个有争议的话题仍在劳动和管理谈判中占据重要位置。

如今的时间

人类努力抗争想要延长个人和群体未来的过程造就了人类的历史。如今，我们仍然在做着这样的努力，想要摆脱威胁，更久的生存下去。人类的平均寿命在过去的几千年里翻了3倍，大约由25岁增长为75岁。人类的基本生活质量也有了大幅度的提高。200年前，有90%的农业人口，如今则不到4%。一个世纪前的美国，平均每个家庭有5个人，80%的家庭收入都花在了吃穿住上，并且10%的收

入是来源于孩子。到了2002年，美国家庭平均人口降至2.5个人，仅有不到1%的收入来源于孩子，并且只有50%的收入用于吃穿住。现在人们更多的时间是花在娱乐、旅游、发展兴趣爱好上。所以，所谓“过去美好的时光”并不是对每个人都适用的。

现在我们沉溺于上网、看新闻、读月报、关心金融、受教育这些事情。人类创造了时钟时间，并且完全适应了它，很多人会觉得没带手表就像没穿衣服。说来也怪，时间渗透进了生活的方方面面，但是2007年手表销售量却下跌了。其实并不是时间变得不那么重要了，而是手机、掌上电脑、便携式电脑、音乐播放器等产品都可以显示时间，所以手表显得有些多余。我们的分分秒秒、月月年年，甚至我们的人生，都有了时间表。比如，在一个普通美国人的一天当中，其使用电视、收音机、电脑、电话、MP3、影碟机、游戏机等电子产品的平均时间接近8小时（470分钟），其中人们有超过3小时（202分钟）是专注于这些电子产品上的，只有52分钟（一天中的7%时间）会用来看书或其他印刷品，其他的4小时左右是此类活动和其他非多媒体活动同时进行。除了印刷品，这些多媒体产品都出现在最近150年之内，所以这也很容易看出为

什么现在我们不再有时间被狮子吞掉了。

“时间”完胜“钱”

我们对时间的关注是那么强烈，以至于“时间”这个词成为了英语中最常见的一个单词。实际上，在这一排名的前10中，有3个词都与时间有关。在雅虎上搜索“时间”一词，结果多达70多亿条。相比之下，“钱”的搜索结果不到30亿条。很多艺术作品中也融入了与时间有关的思想，以此来表现我们与时间千丝万缕的联系，并引导观众端正对时间的态度。比如，童话故事《三只小猪》（The Three Little Pigs）就鼓励孩子们为未来做好准备、保护自己。狼会吃人这个故事没什么新鲜的，泰格已经告诉我们了。而这个故事真正想要告诉我们的是，那些潜伏在未来中的危机可以通过我们聪明的行动而避免。时间也是歌曲和文学作品的永恒话题。一些艺术家在哀悼逝去的时间，而有的人则在感叹时光并非如此匆匆。时间也影响了一批后现代艺术家，比如毕加索、布拉克和达利。例如，毕加索和布拉克的立体派风格描绘了人类与物质同时产生于所有思想，而达利的那幅《记忆的永恒》，描绘了时间的延展性和相对性。

关于时间的童话故事

《三只小猪》（1843）

《三只小猪》讲述了一个未雨绸缪的故事。第一只小猪建了一座稻草房子。大灰狼深吸一口气吹倒了房子，然后吃掉了第一只小猪；第二只小猪建了一座木房子，木房子要比第一只小猪的稻草房子花费更多的规划和工作，但是大灰狼还是设法吹倒了房子，吃掉了第二只小猪；不过，第三只小猪要远比他的兄弟们更有远见、更勤勉，他建了一座砖房子，大灰狼吹不倒这座房子。在更多的近来的版本中，前两只小猪没有被吃掉，而是搬去和第三只小猪一起住。在一个商业版本中，他们杀死了大灰狼，并卖掉了他的毛皮。

《丑小鸭》（1843）

《丑小鸭》是一则关于耐心和时间的“转变力量”的故事。丑小鸭和其他鸭子一同在农场被孵化出来，并且相信自己也是一只鸭子。丑小鸭从来没有适应过农场的生活，它觉得羞愧，觉得自己一无所是，最终离开了农场。丑小鸭在严冬中侥幸活了下来，然后邂逅了一群天鹅，它发现它们惊人的美丽。虽然农场的鸭子们很粗暴，但是这群天鹅对丑小鸭充满了热情、喜爱和尊重。开始它很奇怪为什么天鹅对它这么好，而当丑小鸭从水中看到自己的倒影时，它惊奇地发现时间将它转变成一只漂亮的天鹅。

《彼得·潘》（1902）

《彼得·潘》是关于让时间永恒的魔法和一个拒绝长大的男孩的故事。由于不会成长，彼得不必承担成年人所要面对的需求和责任。在小说中，彼得最爱的温迪从无忧岛回到了现实世界。20年一晃而过，彼得回到现实世界发现温迪已经长大而他自己仍然是一个男孩。得知温迪已经结婚并且有了孩子，彼得哭了，并且仍然拒绝长大。最终，彼得因为拒绝长大而没法过正常的生活。大多数戏剧版本更关注故事中那种让时光永恒的魔法，这种魔法不仅一直吸引着孩子也令成年人着迷。

《灰姑娘》（A.D860，中国；1697，法国；1950，美国）

《灰姑娘》的故事在全世界世代相传。1950年沃尔特-迪士尼的剧本突出了守时的必要性。辛德瑞拉在外逗留超过了午夜的宵禁，结果她的漂亮的礼服变成了破布，她的随从变成了老鼠，她的车厢变成了南瓜。《灰姑娘》告诉人们守时的美德可以使人由卑微平凡变得高贵。而另一个寓意是你必须始终遵循你的时间观念，否则将会因为沉溺于一时之乐而失去所有。

《瑞普·凡·温克》（1819）

《瑞普·凡·温克》告诉读者要明智地利用时间，

因为它一去不复返。一天，在摆脱了唠叨的妻子之后，瑞普决定在一棵树下打个盹儿。他一觉睡了20年，当他醒来之后发现他的妻子已经去世，他的朋友们也都离开了。这个信息很清楚：不要让你的生命在睡梦中溜走，否则你会感到非常悔恨。明智地利用时间，当问题出现的时候就解决它们，而不是忽略或者妄想困难会自行消除。

如今，我们比以往任何时候都更具远见。我们需要这样，因为我们今天的行为将会对几千年后的子孙后代所继承的世界产生影响。核废料、核冬天、核战争，都可能令未来毁于一旦。全球变暖就是一个实例。除非所有国家立即减少碳排放，并且在节能和减少浪费方面作出根本性改变，否则在不久的将来我们将面临全球性的巨大灾难。

看得更远会迫使我们现在做得更多。手机响个不停，电子邮件堆满了我们的邮箱，电视节目、电影和书籍竞相吸引我们的眼球。现代社会中许多人都感到时间危机，频繁地有一种时间的紧迫感，并总是感到很仓促。今天更多的人期待平衡自己对于时间的需要。如果我们每个人能够更好地平衡自己的时间，那我们就有可能将我们从祖先继承的财富发挥到卡尔·摩根所预期的效果。从容不迫、与世隔绝的乡村生活已经成为遥远的记忆。不管我们是否

喜欢，我们都毫无例外地成为地球村的普通一员，而结果将取决于我们和许多其他国家的行动以及我们的危机意识。

对于变化的反应

变化一向富有挑战性，往往不受欢迎，但是变化的确无处不在。2 500年前，当赫拉克利特说“万物皆变”时，他或许应该加上一句“无论我们多么不期望改变”。当代思想家承认变化，而变化的速度问题尤其引起了他们的关注。例如，40多年前，组织心理学家沃伦·本尼斯(Warren Bennis)和菲利浦·斯莱特（Philip Slater）认为，世界正在迅速变化，以至于一切事物——职业、家庭、角色和责任将很快成为临时性的。最近，詹姆斯·格莱克（James Gleick）在他的力作《加速》（Faster）中证明了关于一切事物的加速。幸运的是，如果一切都以同样的速度加快，事物之间的相对位置将仍然保持不变。格莱克的观点同本尼斯、斯莱特和阿尔文·托夫勒(Alvin Toffler)的不谋而合。他们认为生活节奏加快，过短的时间内承载了太多的变化，将最终使我们无所适从。的确，紧张和压力是现代生活的健康祸患，比如癌症、心脏病和高血压。托夫

勒认为未来的变化速度将会导致一种他称之为“未来冲击”的情况出现。简明扼要地说，未来冲击就是由于太短时间内产生太多变化而导致的结果。人们所经历的这些未来冲击，比如紧张、焦虑和困惑，都会影响到人际关系和社会秩序。

变化不是近年来才出现的。人类社会自从有了意识的觉醒，就一直以这样或那样的方式应对变化。例如，古埃及帝国通过回避来应对变化。查尔斯·范多伦（Charles Van Doren）写道：

“埃及人有一个很重要的秘密，3 000年来他们从未忘记。他们恐惧、憎恨变化，他们也尽可能地避免任何改变。”

与我们今天所承受的疾风骤雨般的巨变相比，在3 000年前困扰埃及人的变化简直不值一提，然而我们将要被未来所击败的警告也并非最新发现。我们常常对未来忧心忡忡，倒是对过去显得更加宽容。但无论是我们对于未来的担忧，还是对于过去的怀旧，似乎都不是很合理。

“将萧条凋敝的时代与仅存在于想象中的黄金时代相比的人可能会讨论退化和衰败，但是没有一个洞悉过去的人会对现在抱着悲观的态度。”

尽管这些话可能会由你的同龄人写出来，但事实上他们是150年前由托马斯·巴宾顿·麦考利

（Thomas Babington Macaulay）勋爵写下的。

古埃及人试图阻止时间的前进，20世纪60年代的现代青年却反抗20世纪50年代的常规时间观念。20世纪60年代的人们的口号“打开，收听，退出”借鉴于蒂莫西·利里（Timothy Leary）的一篇演讲。在这篇演讲中，他解释了20世纪60年代美国反传统文化中关注现在的时间观。

“如同过去的每一种伟大的宗教，我们从中寻找神性并在对生活的赞颂和对上帝的崇拜中说出这种发现。我们用当前的隐喻来定义这些古老的目标——兴奋、转入和退出。”

这种自由精神体现了利里对于“活在当下”的态度，并很快被吸收到主流文化的未来导向当中。这与工业革命以来商界领袖所推崇的态度是一致的。

假定我们生活的步伐会继续加速，而我们人类被古老的生理机能羁绊，我们当如何应对呢？未来冲击的影响和持续高速化文明，是否注定了我们的灭亡？幸运的是，这个问题的答案是否定的，因为在祖先们馈赠给我们的遗产中有一样非凡的宝物：人类的大脑。它是一件艺术品级别的高密智能系统。当15万年前人类大脑进化出来的时候，没人能想到要为退休做打算，也没人会想到借助媒介，比

如互联网或当今社会的传输和通信速度所导致的信息扩散。幸运的是，我们的大脑可以触及未来，去预知当前的行为所可能产生的后果；也可以追溯过去，从先前的经验中汲取教训。在某种程度上，我们在如何预知和学习方面有着自觉的控制力。我们不仅可以避免来自未来的冲击，我们还有能力作出心理上的改变以约束时间对我们生活的控制。

心理时间的科学研究

时间流逝，因人而异。我将告诉你谁的时间缓缓而逝，谁的时间跳跃前进，谁的时间匆匆而过，谁的时间停滞不前。

——威廉·莎士比亚

《皆大欢喜》（As Your Like It）第三幕，第二场

我们并不是最先对时间感兴趣的心理学家。心理学之父威廉·冯特（Wilhelm Wundt）、美国心理学之父威廉·詹姆士（William James）以及社会心理学之父库尔特·勒温（Kurt Lewin），都认识到时间的重要性。他们每个人都发表过关于时间的文章或是做过关于时间的简单实验。勒温甚至高度评价泰勒关于时间和管理的科学原理的应用。不过，

很少有心理学家将时间研究作为自己工作的重心。而那些做时间研究的人，又自恃才智，束缚了自己。每个研究者都以他独有的方式定义、测量和讨论时间，而没有试图与其他研究者合作或与同行达成共识。

在过去的20年，我们采访、调查、分析、访谈并观察了数以千计的人，上至耄耋，下至垂髫，年龄最大的有94岁。我们的惊人发现之一就是没有哪两个人对于时间的态度是一致的。今天，只要我们找对地方，就一定能找到和泰格、阿卜杜勒和爱德华相似态度的人。

时间观念的传统定义

威廉·詹姆士（美国心理学之父，亨利·詹姆士之兄）

时间观念是有关“流”的其他方面的知识——过去或未来，近前或遥远，它始终与我们有关现在事物的知识相融合。

库尔特·勒温（社会心理学之父）

时间观念是一个人在特定时间对于心理未来和心理过去的个人观点的总和。

保罗·弗雷斯（Paul Fraisse ）（时间心理学之父）

我们在任何特定时间的行动不仅取决于在那一

时刻我们所处的境况，还依赖于我们所曾经历过的一切以及对未来的期许。我们的每一个行动都考虑到了这些，只不过有时比较明确，有时比较含蓄……可以说我们的每一个行动都是发生在一个时间界面，它取决于其发生时我们的时间性情境。

津巴多和博伊德（本书作者）

时间观念经常是我们每个人对于时间和过程的一种无意识的个人态度，这种状态使持续不断的存在性信息被按时间编入不同的种类而赋予我们的生活以秩序、连贯性以及意义。

对于习惯于组织、计算、分类和标记现象的科学家来说，这种对于时间态度的差异造成很大的困扰，使科学家们很难找出人们的相似点。心理学需要一致的尺度和词汇来讨论时间。所以，20年前我们开始着手制定一个有关时间观念的量表，并在1997年和1999年出版发行了“津巴多时间观念表”（ZTPI）和“超未来时间观念表”（TFTPI）。正如我们所希望的，这些衡量标准已经被采用并在美国、法国、西班牙、巴西、意大利、俄罗斯、立陶宛、非洲和其他国家得到广泛验证。

你的时间观念反映了你的态度、信仰和有关时间的价值观。例如，你是否花费更多时间用来思索

过去、现在和未来？当你思考过去、现在和未来的时候，你的想法是积极的还是消极的，快乐的还是悲伤的，充满希望的还是恐惧的？你的时间观念会帮助你确定这类问题的答案并反映你的思想、感情和行为。事实上，这能反映出你生活的各个方面。

我们的研究表明，时间观念有多个维度。就像你不能用一个数字把握一个木箱的所有维度一样，你需要测量长度、宽度和高度；你也不能以一个数字把握时间观念的多个维度。时间观念还将不断涌现、变化和发展，而我们为西方世界界定了六个时间观念：两个过去维度，两个现在维度和两个未来维度。这些时间观念被命名为：

·消极的过去时间观；

·积极的过去时间观；

·宿命主义的现在时间观；

·享乐主义的现在时间观；

·未来时间观；

·超未来时间观。

理论上，这些时间观念彼此没有相关，你在某一维度的得分与其他维度的得分无关。然而在现实中，我们发现在个人的时间观档案中存在着一致的模式。

我们建议您在阅读后面的内容之前，先完

成“津巴多时间观念表”和“超未来时间观念表”。您可以点击www.thetimeparadox.com完成它们，也可以在本书所附的测试中完成，并上网查阅比较你的分数。不要担心，这些答案没有对错之分，并且只有你本人知道结果。作弊可是有惩罚的哟——它会剥夺你了解自己以及自己在这个世界中的处境的独特机会。

以后的章节将详细讨论每个类别，帮你确定最有益于你自己生活状况的时间观念——帮你找到最适合你观察世界的“时间眼镜”。

另一个现在导向的时间观被称做“整体的现在时间观”。它涉及能让人生活在现在的修养，还涉及让人在以目前为重点的延展状态中把过去和未来包容进来的修养。这种时间意识是禅宗的中心，禅宗冥想法是实现这一独特意识状态的一种手段。由于它在西方不像在东方那样常见，并且它的组成部分过于模糊，所以我们没有把它包含在我们的津巴多时间观念表的评估体系中。然而这是一个非常重要的“时区”，它和我们研究过的两种现在“时区”——享乐主义和宿命主义的现在有所不同。

现在让我们看看你的时间观念和那些做过我们题目的人相比会有怎样的结果。后文所描述的人物虽然是我们整合出来的，但他们的特征是基于多年

的研究以及成千上万的数据而得出的。

津巴多时间观念表（ZTPI）

阅读每个项目，诚实地回答问题：这是我的特征或这符合我的特征吗？在表右侧选一个相应空格打勾。请答完表中所有问题。

1=极不符合；2=不符合；3 =中间状态；4=符合；5 =极为符合

	1	2	3	4	5
1.我相信:和朋友聚会是生活中很重要的乐趣					
2.童年熟悉的场景、声音、气味往往带回很多美好的回忆					
3.命运常常决定我的生活					
4.我常常想有些事我本不该那样做					
5.我的决定大多受到我周围人或事物的影响					
6.我相信:一天之计在于晨					
7.对我来说,回忆过去是件快乐的事情					
8.我做事情很冲动					
9.即使事情没有按时做完我也不会担心					
10.为达成梦想,我会设立目标,并会考虑具体的实现步骤					
11.总的来说,在回忆过去时,好的内容比坏的内容要多得多					
12.当听我最喜欢的音乐,我会沉浸其中忘记时间					
13.在晚上玩之前,完成明天必须结束的工作和其他的必要工作					

续表

	1	2	3	4	5
14.既然以后要发生的事总归要发生,那么我做什么并不十分重要					
15.我喜欢听那些关于“美好的旧时代”的生活故事					
16.过去的痛苦经历时常重现在我的脑海中					
17.每一天,我都试着让自己的生活尽可能充实					
18.约会迟到会使我烦躁不安					
19.理想地说,我想把每一天当做我生命的最后一天来过					
20.美好时刻的快乐记忆很容易浮现在脑海					
21.我按时兑现我对朋友和权威人士的承诺					
22.我已经为自己在过去的胡作非为和自暴自弃自食苦果了					
23.我经常在冲动之下作出决定					

续表

24.我的每一天都顺其自然而不是提前计划好	1	2	3	4	5
25.过去有着太多不好的记忆,我宁愿一辈子都不要再回忆					
26.给自己的生活寻求刺激是重要的					
27.但愿我能勾销我在过去做过的那些错事					
28.我觉得更重要的是你喜欢你所做的事而不是要按时完成它					
29.我很怀念我的童年					
30.在做决定之前我会充分衡量成本和效益					
31.冒险能使我的人生避免乏味无聊					
32.对于我来说,生命重在享受过程而非结果					
33.事情极少如我所期望的那样发生					
34.我很难忘记青少年时期不开心的画面					
35.如果我必须考虑目的和后果以及产出,那么我在行动过程中就失去了乐趣					

续表

36.即使我对现状很满意,我仍然忍不住将它与过去的相似经历做比较	1	2	3	4	5
37.未来的变数太大,我们无法真正为未来作出规划和打算					
38.我的生活被我所不能改变的力量控制					
39.既然无论如何我都不能改变什么,那么就无须为将来的事情担心					
40.我会按部就班地规划时间进度,按时完成任务					
41.当家人聊起往事的时候,我退出了谈话					
42.我敢为了给自己的生活寻求刺激而冒险					
43.我做事情习惯列出清单					
44.我更常顺从我的情感而不是理智去做事					
45.当我知道有工作等着做完时,我能抵挡得住其他诱惑					
46.我发现自己一旦兴奋就顾不上其他了					
47.现在的生活太复杂了,我更喜欢过去那种简单的生活					
48.我更喜欢那些随意行事的朋友而不是那些有板有眼的朋友					

49. 我喜欢那些定期举办的家庭庆典和传统活动	1	2	3	4	5
49. 我喜欢那些定期举办的家庭庆典和传统活动					
50. 我会想那些过去发生在我身上的不好的事情					
51. 如果那些艰难而乏味的工作有助我进步,我会坚持干好它					
52. 我喜欢及时行乐,明天的事明天再想					
53. 好运气比努力工作更重要					
54. 我会想那些在我生活中已错过的美好事物					
55. 在我与别人建立了亲密关系后,我喜欢让它充满激情					
56. 时间总会有的,能来得及做完自己的工作					

评分说明:

第9、24、25、41和56题为反向计分题，即：

1变为5；
2变为4；
3变为3；
4变为2；
5变为1。

转换完答案之后，分别将那些组合成各种时间观的问题的分数相加。加完之后，分别除以各自的题目数。这样就得到五种时间观的各自平均分。

1.消极的过去时间观

将第4、5、16、22、27、33、34、36、50和54题的分数相加，然后除以10。

问题：

4.我常常想有些事我本不该那样做。

5.我的决定大多受到我周围人或事物的影响。

16.过去的痛苦经历时常重现在我的脑海中。

22.我已经为自己在过去的胡作非为和自暴自弃自食苦果了。

27.我但愿自己能勾销我在过去做过的那些错事。

33.事情极少如我所期望的那样发生。

34.我很难忘记青少年时期不开心的画面。

36.即使我对现状很满意，我仍然忍不住将它与过去的相似经历做比较。

50.我会想那些过去发生在我身上的不好的事情。

54.我会想那些在我生活中错过的美好事物。

得分：

2.享乐主义的现在时间观

将第1、8、12、17、19、23、26、28、31、32、42、44、46、48和55题的分数相加，然后除以15。

问题：

1.我相信：和朋友聚会是生活中很重要的乐趣。

8.我做事情很冲动。

12.当听我最喜欢的音乐，我会沉浸其中忘记时间。

17.每一天，我都试着让自己的生活尽可能充实。

19.理想地说，我想把每一天当做我生命的最后一天来过。

23.我经常冲动之下作出决定。

26.给自己的生活寻求刺激是重要的。

28.我觉得更重要的是你喜欢你所做的事而不是要按时完成它。

31.冒险能使我的人生避免乏味无聊。

32.对于我来说，生命重在享受过程而非结果。

42.我敢为了给自己的生活寻求刺激而冒险。

44.我更常顺从我的情感而不是理智去做事。

46.我发现自己一旦兴奋就顾不上其他了。

48.我更喜欢那些随意行事的朋友而不是那些有板有眼的朋友。

55.在我与别人建立了亲密关系后，我喜欢让它充满激情。

得分：

3.未来时间观

将第6、9（转换过的）、10、13、18、21、24（转换过的）、30、40、43、45、51和56（转换过的）题的分数相加，然后除以13。

问题：

6.我相信：一天之计在于晨。

9.即使事情没有按时做完我也不会担心。

10.为达成梦想，我会设立目标，并会考虑具体的实现步骤。

13.在今晚玩之前，完成明天必须结束的工作和其他必要工作。

18.约会迟到会使我烦躁不安。

21.我按时兑现我对朋友和权威人士的承诺。

24.我的每一天都顺其自然而不是计划好它。

30.在做决定之前我会充分衡量成本和效益。

40.我会按部就班地规划时间进度，按时完成任务。

43.我做事情习惯列出清单。

45.当我知道有工作等着做完时，我能抵挡得住其他诱惑。

51.如果那些艰难而乏味的工作有助我进步，我会坚持干好它。

56.时间总会有的，能来得及做完自己的工作。

得分：

4.积极的过去时间观

将第2、7、11、15、20、25（转换过的）、29、41（转换过的）和49题的分数相加，然后除以9。

问题：

2.童年熟悉的景点、声音、气味往往带回了很多美好的回忆。

7.对我来说，回忆过去是件快乐的事情。

11.总的来说，在回忆过去时，好的内容比坏的内容要多得多。

15.我喜欢听那些“美好的旧时代”的生活故事。

20.美好时刻的快乐记忆很容易浮现在脑海。

25.过去有着太多不好的记忆，我宁愿一辈子都

不要再回忆。

29.我很怀念我的童年。

41.当家人聊起往事的时候，我退出了谈话。

49.我喜欢那些定期举办的家庭庆典和传统活动。

得分：

5.宿命主义的现在时间观

将第3、14、35、37、38、39、47、52和53题的分数相加，然后除以9。

问题：

3.命运常常决定我的生活。

14.既然以后要发生的事总归要发生，那么我做什么并不十分重要。

35.如果我必须考虑目的和后果以及产出，那么我在行动过程中就失去了乐趣。

37.未来的变数太大，我们无法真正为未来作出规划和打算。

38.我的生活被我所不能改变的力量所控制。

39.既然我无论如何都不能改变什么，就无需为将来的事情担心。

47.现在的生活太复杂了，我更喜欢过去那种简单的生活。

52.我喜欢及时行乐，明天的事明天再想

53.如果那些艰难而乏味的工作有助我进步，我会坚持干好它。

得分：

超未来时间观念表（TFTPI）

阅读每个项目，诚实地回答问题：这是我的特征或这符合我的特征吗？在表右侧选一个相应空格打勾。请答完表中所有问题。

1=极不符合；2=不符合；3 =中间状态；4=符合；5 =极为符合

	1	2	3	4	5
1.只有我的肉身会死去					
2.我的肉身只是真实的我的一个临时的宿处					
3.死亡只是一个新的开始					
4.我相信奇迹					
5.进化论充分解释了人类是如何演变来的					
6.人类有灵魂					
7.科学规律不能解释一切					
8.当我死后我将就我生前行为接受最后的审判					
9.上天是有法则的,人们应当遵循这些法则而生活					
10.我相信有神有鬼					

评分说明：

计算你在超未来的时间观念表的得分，第5题要反向计分，即：

1变为5；

2变为4；
3变为3；
4变为2；
5变为1。
6.超未来时间观
把第5题得分转换后，将所有问题的得分相加并除以10。
得分：

西方最常见的六大时间观念

积极的过去时间观：以波利为例
波利35岁。波利接受我们的测试时，十分赞同如“童年熟悉的场景、声音、气味往往带回了很多美好的回忆”和“对我来说，回忆过去是件快乐的事情”那样的描述。对于波利来说，过去是令人满意的。她和丈夫以及两个孩子居住在一座维多利亚式的旧房中。波利和她的丈夫在上学的少年时代就确立了关系。作为一个全职家庭主妇，她希望孩子能够多享受一些她曾经经历过的生活。她的很多朋友形容她温暖、多愁善感、友好、快乐和自信。她很少焦虑、抑郁、咄咄逼人。
大多数夜晚，波利为家人做晚饭，然后他们围

着家里的大餐桌吃饭。波利喜欢听老歌，看经典电影。她同样热衷于主持家庭聚会和妇女联谊会活动。波利管理家庭财务，她很节省，大部分钱都存在银行储蓄账户里。波利戴着一块由祖母传下来的机械手表。

积极的过去时间观念所得到的对过去的态度，不是一个对于好事和坏事的客观记录。对于过去的积极态度，可能反应着人们真正经历过积极事件，或反应着使人从艰难中奋起的积极心态。个体在心理上“认为”过去发生过怎样的事情，要比“确实”发生过怎样的事情更容易影响他们现在的想法、感觉和行为。尼采有句名言：“杀我不死，令我更强大。”这是对这种态度最好的诠释。经历过痛苦事情却以一种积极方式回忆这种经历的人可能会变得富有活力和乐观向上。

如果你在积极的过去时间观部分获得高分，恭喜你！如果你没有，你还有一次自我发现和成长超越自我的机会。第4章将展示我们关于过去的观点有多少是不完善的和可变的。

消极的过去时间观：以内德为例

内德40岁。当他参加我们的测试，他很赞同如“我常常想有些事我本不该那样做”和“过去的痛苦经历时常重现在我的脑海中”那样的描述。对

于内德来说，过去是令人失望的。内德希望他的4个孩子能够避免他所遭遇的痛苦经历。他没有太多亲近的朋友，他的为数不多的熟人形容他不快乐、沮丧、焦虑和害羞。有时，内德变得非常沮丧，发脾气并扔东西。他很少锻炼或有任何娱乐，自控能力差且容易冲动，并且喜欢赌博。尽管内德精力并不旺盛，但他也常常忙个不停，这样他就可以甩开那些盘旋在脑中的对于过去的痛苦记忆。

正如积极的过去时间观一样，消极的过去时间观评估出你对过去发生的事情的态度。消极态度可能是由于负面事件的真实经历，或者由于当前的对于早期发生的可能是良性事件的负面重建。尽管没人能够改变过去发生的事情，但是每个人都可以改变对于事件的态度和信念。改变你的思想和态度并不容易，但毫无疑问你必须这样做。

享乐主义的现在时间观：以赫德利为例

赫德利25岁。赫德利做我们的测试时，对诸如“我相信和朋友聚会是生活中很重要的乐趣”和“我做事情很冲动”等问题表示非常赞同。赫德利交友广泛，精力充沛而富创造力。他很大胆，可以让每一个人捧腹大笑，总是过得很快乐。他游戏人生，受他周围环境的情景压力所支配，或是弗洛伊德指出的“快乐原则”的支配。他的座右

铭是“如果感觉好就做”。对于赫德利来说感觉好的事情中包括手淫、不安全的性行为、酒精和毒品以及开快车，他频繁从事这些活动。赫德利的父母离婚了，他不戴手表，当他有钱买衣服的时候，他穿很新潮的、火辣的衣服。赫德利喜欢爵士舞，玩皮卡篮球比赛，以快餐为食。虽然他从没有为期超过6个月的工作，但是他开一辆新的高级跑车。他的信用卡账单一团糟而他却从不担心，因为他指望着能中彩票。

宿命主义的现在时间观：以弗雷德为例

弗雷德20岁。弗雷德做我们的测试时，对“命运常常决定我的生活”和“既然以后要发生的事总归要发生，那么我做什么并不十分重要”等问题表示非常赞同。这种个人效能的缺失也许是导致弗雷德焦虑和抑郁的部分原因。他的室友描述当向女孩子们和好友介绍他时简直像是 “强行推销” ，因为他是一个相当令人沮丧的人。弗雷德不快乐，不认真，很冷漠；他缺少赫德利的享乐主义精神。尽管弗雷德也吸毒，进行不安全的性行为，但这并不是因为它们使他感觉很好，而是因为他不相信进行安全的性行为或不吸毒能对未来造成哪些实质的后果。该发生的事总归要发生。事实上，在宿命主义的现在时间观上得分高的吸毒者比那些得分低的吸

毒者更有可能共用针头。

未来时间观：以弗雷西亚为例

弗雷西亚23岁。弗雷西亚完成了我们的测试，她非常赞同“我相信一天之计在于晨”和“为达成梦想，我会设立目标，并会考虑具体的实现步骤”的说法。弗雷西亚适用弗洛伊德所指出的“现实原则”；她的一些需要必须得到即时满足，这一点和赫德利很像，但是不同的是她很小心地衡量即刻获得满足的收益与未来需要付出的代价。她经常放弃即时的满足，这是因为她相信她会在将来获得更大的回报。弗雷西亚有很多熟人，但是亲密的朋友很少。她的熟人描述她极其认真，始终如一并且关心未来。在工作上，她在最后期限前及时完成任务，并取得最好的成绩。她不喜欢新鲜或刺激。她平衡收支，使用记事手册，列出待办事项清单。她总是戴着手表，说自己很少有闲暇时间。她留心年度身体检查报告，定期使用牙线清洁牙齿，并注意应当吃什么，因为她有高血压和过敏性肠综合症。弗雷西亚相信冒险、酒精、毒品和不安全性行为会妨碍她实现梦想。

超未来时间观：以蒂芬尼为例

蒂芬尼50岁。蒂芬尼完成了我们的测试，她非常赞同如“死亡只是一个新的开始”和“只有我的

肉身会死去”的描述。作为一个信仰再生的基督徒，蒂芬尼相信她死后会去天堂。蒂芬尼定期参加宗教活动并在家做礼拜。蒂芬尼具有良好的自我约束力，没有侵略性，关心未来的后果。

以上这些描述给出了六个人的时间观念，而时间观念是人们与周围环境相互作用最明显的方式。为了说明时间观念怎样渲染着人的思想、感情和行为，让我们想象波利、内德、赫德利、弗雷德、弗雷西亚和蒂芬尼是高中同学，他们为了追忆另一个同学鲍勃而聚到一起。在高中，这种“小集团”是分不开的。鲍勃突发心脏病，靠生命维护系统撑了很短时间就去世了。让我们听听在我们虚构的场景中，一群老朋友在他们最喜欢的一家饭店怀念鲍勃时所展开的互动讨论。

持未来时间观的弗雷西亚提前10分钟到达，她不想迟到，而是耐心地等待其他人。除了经常迟到的赫德利，其他人都准时到达。

持积极的过去时间观的波利：见到你们太好了！当我得知鲍勃的消息真是伤心死了。然后我翻看我们以前的年度纪念册，这才让我快活些。我们有过很多美好的时光。

持消极的过去时间观的内德：我们也有很多艰难的时光，但是见到大家真是很开心，我只希望情

况能越来越好。

持宿命主义时间观的弗雷德：是啊，但是这种事情迟早会发生在我们身上的，我们习惯就好了。

持未来时间观的弗雷西亚：我们应该更好地照顾自己。我们生命中还有很多有意义的事情需要做。

持宿命主义时间观的弗雷德：当你大限到了，你什么也改变不了。

持积极的过去时间观的波利：你最好检查一下你的胆固醇，弗雷德，你们家里好像有人得过心脏病吧？

持宿命主义时间观的弗雷德：是啊，但这只是浪费时间罢了。就算我吃了20年难吃的有机食品，结果有一天我可能在回家的路上被一辆车撞死在健康食品店的外面。

持享乐主义时间观的赫德利迟到了。

持享乐主义时间观的赫德利：嘿，伙计们！都好吧？

持未来时间观的弗雷西亚（挖苦地说）：别告诉我你工作到现在。

持享乐主义时间观的赫德利：工作？才不，我在打“光晕ｖ”，打到最后一级结果输了……嘿，有自助餐，太棒了！我要饿死了！

持积极的过去时间观的波利：我想了很久鲍勃想要我们怎样纪念他。也许我们应该以他的名义给高中学校捐赠一个长条椅。

持消极的过去时间观的内德：那样让学生们在上面刻他们的名字吗？

持积极的过去时间观的波利：不，我只是知道鲍勃在高中度过了很美好的时光，也许这是纪念他的一个有意义的方式。

持消极的过去时间观的内德：我要花费很长时间才能忘记他在医院医生用很多可怕的医疗设备治疗他的场景。

持超未来时间观的蒂芬尼：他现在待在一个更好的地方了。他在天堂等着我们去呢。

持未来时间观的弗雷西亚：要不我们成立一个奖学金吧？鲍勃曾经是一个很好的学生，我们可以以他的名义做。（她看了一下表，告诉丈夫她可能晚上9点回家。）

赫德利吃完自助餐回来了。

持享乐主义时间观的赫德利：噢，你们真应该去尝一下布法罗炸鸡翅，太经典了！那是我吃过的最好的了！

持积极的过去时间观的波利：我还以为我以前做给你吃的是你吃过的最好吃的呢。

持享乐主义时间观的赫德利：它们是啊，可现在不是了。

持积极的过去时间观的波利：我们刚才讨论要以鲍勃的名义给高中母校捐赠一个长条椅。

持未来时间观的弗雷西亚：或者以他的名义设立一个奖学金。

持享乐主义时间观的赫德利：我们买个二手车怎么样？在车门上喷上鲍勃的名字，然后停在“情人车道”，为年轻人服务。没准还能挽救一两段婚姻呢。

持未来时间观的弗雷西亚（挖苦地说）：或者我们可以在男孩们的洗手间里放个免费的避孕套机！

持宿命主义时间观的弗雷德：他的大限已到，给我个鸡翅。

持超未来时间观的蒂芬尼：鲍勃只是在我们想要他离开之前提前回家了。

持未来时间观的弗雷西亚：如果我们设立一个奖学金，我们可以帮助那些鲍勃没有办法亲自资助的学生，这样会使世界更美好。

持消极的过去时间观的内德：我不这么认为。当我们还上学的时候，那些奖学金都被那些并不真正需要的富家子弟或书呆子得去了。

持未来时间观的弗雷西亚：好吧，我得走了。考虑一下我们的想法。我会给学校打电话看看我们能做点什么，然后尽快为我们再次相聚安排一个时间。波利，我们能在你家见面吗？

持积极的过去时间观的波利：当然，我甚至可以做赫德利爱吃的甜点。看到你们就好像回到过去的时光一样！

持超未来时间观的蒂芬尼：想到鲍勃待在一个更好的地方对我来说更容易接受。

持享乐主义时间观的赫德利（对弗雷德说）：嘿，伙计，你还没有甩了我，是不是？

持宿命主义时间观的弗雷德:没有，我也没什么可做的，我们去酒吧吧。

持享乐主义时间观的赫德利：这才像你！让我们去干几杯再兜风去！

所有六个人都加入了这种交流，通过他们各自特定的时间观发挥各自的作用，解释、补充彼此意见的方式向我们揭示了隐含的各自的时间态度。他们都爱鲍勃，彼此关爱，但是他们看世界的眼光是不同的，时间观念是不同的。持积极的过去时间观的波利记得美好的时间。持消极的过去时间观的内德记得糟糕的时间。持宿命主义时间观的弗雷德相信命运决定他的生活，相形之下他个人是毫无力量

可言的。持享乐主义时间观的赫德利享受今天的生活。持未来时间观的弗雷西亚总是为明天计划好一切。超未来的蒂芬尼相信鲍勃只是肉体死去，精神上依然存活，并为此感到欣慰。他们的解释和观点并非谬误或疯狂，只是不同罢了。当然，很少有人会像这六个人一样持有这样鲜明的单一维度的时间观。尽管如此，你很可能会在这六个人身上看到你自己或你身边人的影子。

在本书的其余部分，我们将回顾这六种时间观念。在做这种回顾时，我们通常会使用简短的方式，简化对复杂问题的讨论（包括这六种时间观及其他相关术语也可能采用不同的简便表达，比如，享乐主义的现在时间观有可能变成“及时行乐主义”，宿命主义变成“宿命论”等）。当我们描述某种时间观的思想、感觉和行为表现的时候，我们通常指的是在那种特定的时间观方面获得高分，而在其他方面获得低分的人。在现实生活中，人们会在多个时间观上获得高分，它们之间是相互影响的。我们把人物当做某种特定类型的代表来讨论，比如享乐主义者、宿命主义者和超未来者，但是请你记住每一个人都有六种时间观的综合分数描述，这些分数呈现出从高到低的连续变化。

未来的时间

我们确信，当你读了这一章，你已经开始分析时间对你的生活所产生的影响。这一点并不难，我们身边到处都是例子。你可能会把纪念品放在家中来追忆过去，你也可能只用抽象的画而非人物照片来装饰房子，为的是避免回忆过去。你可能总是迟到，你可能讨厌等待。正如卡尔·萨根用他的《宇宙日历》雄辩地说明，时间是我们生活的背景和宇宙的结构。你已经看到时间观念是如何影响我们虚构的同学们的思想、感觉和行为表现。在随后的章节中，我们将探索我们每个人在生活舞台上所扮演及塑造的角色以及我们是如何书写生活的脚本的。

世界（人生）是一个舞台，所有的男男女女不过是一些演员，他们都有下场的时候，也都有上场的时候。一个人的一生中扮演着好几个角色。

——威廉·莎士比亚

《皆大欢喜》第二幕，第七场

第2章 关于过去的时间悖论

“是过去留下了记忆，还是记忆改写了过去。”

不能牢记往事的人，是注定要重蹈覆辙的。

——乔治·萨塔亚纳（George Santayana）

以往发生的事情大致可以分为两种：可能从来没有发生过的和那些不重要的。

——威廉拉尔夫·英奇（William Ralph Inge）

记忆人生

我5岁时，患上了严重的百日咳和双叶肺炎。1939年，青霉素和磺胺类制剂这些神奇的药还没有出现，因此并没有任何有效的治疗方法。我和上百名孩子一起被隔离在纽约的儿童传染病医院。来探病的人包括家长，他们只有在星期日才能与孩子有两小时的见面时间，而且只能通过隔离感染的玻璃窗和孩子交流。除了一些破旧的笑话书之外，没有收音机、电视机、电子游戏机，或者其他任何可以用来娱乐的东西。

很多个早晨我都会在醒来后发现我旁边的床空了，并且床被收拾得干干净净。当我询问有关那个

昨天晚上还在床上的小朋友时，他们告诉我他已经在夜里“回家啦”，但事实是他已经死了。起初我很羡慕那些离开的朋友们，他们回家了，但不久我就认识到，他们的生命被夺走了，他们的未来被夺走了。

那是一段充满恐惧的日子，因为孩子们不断哭泣、咳嗽、喘息和死亡。但是，我活过来了。奇怪的是，在这个痛苦的经历结束后，我已然将我的消极经历转换成为一种积极的体验。我在回忆中将这段经历看成是我在学前学习读书和写字的经历，看成是我学习如何讨好护士小姐的经历，并作为我学习怎样通过一些充满想象力的团体游戏和其他孩子交往的经历。作为一个幸存者，我已经学会了独立。

人类的记忆是会犯错误的，而且我不得不承认那些关于我的童年的回忆可能会有错、不完整，甚至有些扭曲，但并不是很多。我从过去的记忆中提取出美好的回忆，发现过去的一切有许多还是很值得感激的。

——菲利普·津巴多

过去发生的事是重要的，而同样重要的是你对这些事的解释、编码以及它们引出的情绪。什么记忆塑造了你的人生？为了帮助你缩减搜寻范围，请

将注意力放在你的初始记忆上。这可是个非常严肃的问题。

我们想请你花一分钟去确认你的初始记忆。在你从自己的“陈旧记忆库”仔细搜索一番之后，请你把那个初始记忆的细节写下来。到底发生了什么？什么时候？有谁出现在那个记忆中？又有谁不在那个记忆中？哪些情节是清晰的？哪些情节遗漏了？又有哪些情节是朦胧的？当你把过去的经历鲜明地带回到脑海中之后，请将注意力转向你对它的想法上，尤其是围绕那些想法而引发的感受。请耐心点，那些细节很可能会自己浮现出来。一旦你对重新抓住的初始记忆觉得满意了，那么请你继续阅读下去。

奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）认为，一个人的初始记忆是了解他人生的一个窗口。阿德勒在咨询会谈的最初阶段经常询问病人的初始记忆，借此理解他们的现状。假如一个焦虑病人的初始记忆是被妈妈遗弃在孤儿院，或者是关于妈妈从产科医院回到家中给他带来一个新出生的小弟弟或小妹妹，那么，阿德勒对这个病人当前的焦虑会因其初始记忆的不同而给出不同的解释。当阿德勒无法通过确凿证据认可或否定这些记忆时，他也不是十分在意这些记忆的真实性。他认

为，对于一件确实存在的事实，一个人所认为的真相往往比客观的、事实上的真相更重要。对于阿德勒而言，过去是非常重要的，但它是基于当前的想法和感受而对过去事件的再解释，即一种重构。换句话说，你的过去可以影响你现在的想法、感受和行为，并且这些现在的想法、感受和行为反过来又改变了你过去的记忆。

你的初始记忆能揭示出哪些东西？在哪些方面你和记忆中年少时的自己仍有相似的地方？有哪些不同？你可以请参加晚宴的宾客讲述他们的初始记忆。当全部宾客讲述完之后，和他们分享一下阿德勒的理论，然后再揭示每个人的初始记忆同现在的自我有着怎样的联系。当我们这样做时，朋友们往往会发掘辨认出一些连讲述者自己都未曾注意过的关联和意义。当然，对于这个游戏的答案毫无对错之分，甚至你所谓的一些记忆很有可能根本从未发生过，正如我们接下来会看到的那样。

记忆中的过去就是真实的过去吗

我最初的记忆是我3岁的时候，和爸爸坐在旧沙发上一起看电视剧《警察和小偷》。有一个追赶场面，一个坏家伙被逼到一个铁皮仓库的房顶上。他

拒不投降，于是跳到了一条小巷的一堆纸板箱和垃圾上。一个优雅的坠落后，他从纸板箱堆里滚了出来，逃脱了警察的追捕。

一看到这个坏家伙的特技表演，我就站到沙发的坐垫上，向空中一个猛跃，以肚子先着地的一个完美动作坠落到坚硬的地板上。落地时（我身体受到）的突然震击，并不像电视中看起来那么有趣，而且我记得当时我还在想：这一跳没有像我想象中跳得那样好。爸爸证实了我的这个记忆，他还记得当时正等着听我跳后的大哭呢。相反，（他看着）我带着迷惑而惊讶的表情，从地板上爬起来，静静地爬回沙发上，又继续看电视。自从那时起，我就开始一直不断地验证我丰富的个人生活和职业生活的现实性。

——约翰·博伊德

许多人认为他们的记忆真实地记录了过去所发生的一切，而且这些记忆是永久的。不幸的是，记忆确实是随时间改变而改变的，但它们并不像储存在硬盘中的录像一样，是对过去的客观记录。相反，记忆是可以重构的，而这种记忆重构受到当前的态度、信仰和可以得到的信息的影响。这种可以重构的特性意味着我们今天的思想和感受将影响我们如何看待昨天。甚至某些微妙的影响，比如就过

去“发生了什么”的提问方式，都会严重地改变我们对“确实发生了什么”的记忆。

伊丽莎白·洛夫特斯（Elizabeth Loftus）通过一个著名研究，展示了记忆的重构特性。实验参与者被分为两组，观察一段两辆小汽车相碰撞的交通事故录像。研究者在向参与者询问两车速度时采取了不同的措词。向第一组人提问时说:“两车撞毁时，它们的速度大概是多少？”该组的回答是平均为每小时65公里。向另一组人提问时说：“两车相碰时，它们的速度大概是多少？”这组人和第一组人所看到的明明是同一段场景，但他们的回答却是平均每小时51公里。随后，参与者们被问及是否看见了由于碰撞而产生的碎玻璃。尽管事实上不存在玻璃碎片，但问及“撞毁”的一组中回答“存在”的人数是问及“相碰”一组人的3倍。

很明显，该研究的参与者们对事故未能储存录像带式的记忆以供他们随意重放，他们只储存了事故的大致印象，并且，在要求他们回忆具体情节时，他们就会根据现场提供的信息填补细节。例如，问及“撞毁”的一组人要以符合猛烈碰撞的方式重构他们的记忆，车子行驶较快，有此类碰撞常出现的玻璃碎片。相反，问及“相碰”的一组人则记得车开得很慢，与车速慢相一致的则应是没有玻

璃碎片。有经验的律师们几乎天天使用这种诱导性的问题。

1.迪士尼的兔八哥：没有发生过的记忆

在前面介绍的研究中，尽管自始至终录像中都没有出现过玻璃破碎的场景，但“撞毁”组和“相碰”组中某些参加者记得看到了碰撞后的破碎玻璃。在进一步的研究中，洛夫特斯和她的同事一再证实了产生如此“错误的想法”是非常容易发生的。

在一项实验中，研究者向参加者展示了一幅迪士尼乐园的宣传海报，请他们据此回忆早年在迪士尼乐园的美好经历，比如唱“小小世界”、骑旋转木马、开碰碰车、在各种游玩项目中穿梭不停以及和兔八哥握手。这些描述是如此温馨炽热，以至于许多参加者在实验之后会毫不犹豫地去迪士尼乐园游玩。

但是在广告中有一段故意插入的错误，而调查者正是对这个错误在参加者身上产生的影响感兴趣。兔八哥是华纳兄弟的动画形象，而不是迪士尼的，而且兔八哥从未到访过迪士尼乐园。之后当参与者被问到有关在迪士尼的记忆时，大约16%的人记得曾经与兔八哥握过手，尽管这件事实际上不可能发生。

记得一些从未发生的积极事件会有什么坏处呢？也许不会有，除非你打算重回迪士尼乐园把兔八哥介绍给你的孩子。但那些消极事件又会怎样呢?人们能否记得那些未曾发生过的消极事件呢？在洛夫特斯和其他心理学家的后续研究中，答案是肯定的。

在一项实验中， 要求参加者描述四段不同的个人经历，这些经历是由参加者的一个亲人当着他的面讲给研究者的。其中三段是真实的而且是由这位亲人所参与的，第四段关于参加者约5岁时丢失在购物中心的经历是未曾发生的，但由亲人做证其真实性。结果，在后续会谈中，参加者记得大部分发生过的事，但也足足有25%的人鲜明地记得在购物中心跑丢了，还号啕大哭起来，最终被一位老太太发现了。25%的参加者记得一个并未曾发生的创伤性事件。公平地说，参加者对于真实发生过的事情能记得更多细节，并且记忆更清晰。尽管如此，许多人记得那些虚构的错误记忆，就好像他们曾亲身经历过一样。

2.二战伤疤：被压抑的记忆

在洛夫特斯开展研究的那个年代，很多治疗师认为记忆可以在压抑多年以后恢复，这是多年来众所周知的事情，所以每个人都相信它是对的。受到

压抑的记忆是弗洛伊德有关无意识过程本质的理论核心，从他的时代起没有人怀疑过它们存在的真实性。随着错误记忆导入的可能性变得越来越明显，记忆压抑理论的拥护者，比如那些投身于“记忆恢复项目”中的人们，开始收集证据来证明那些受压抑的记忆是真实存在的，并且是可以恢复的。研究者们甚至在大脑记忆压抑的系统上取得了巨大进步，记忆中有关从前的信息一直在那里。

众所周知，几个世纪以来，经常有老兵们忘记了给自己造成巨大创伤的战役。现在伊拉克战场上的老兵正在遭受的就是那种遗忘创伤的综合症，它在美国内战中被称做怀乡病，在一战中被称做炮弹休克，在二战中被称做战争神经症，现在则被称做创伤后应激障碍（PTSD）。

在最成功的记忆恢复研究中，通过医疗部门和社会服务部门的档案，确定了129名儿童时期受过性虐待的妇女。在采访一组平均在17年前受到性虐待的人当中，38%的人没能恢复曾受到虐待的记忆。这种方法主要依靠档案确认那些已知的受过性虐待的妇女，然后询问她们是否记得这些事。还有研究者采取相反的方法。心理学家乔纳森·斯库勒（Jonathan Schooler）和其他研究者鉴定那些还没有恢复关于童年时受到性虐待的记忆的妇女，然

后找出了确凿的虐待证据。迄今为止，“记忆恢复项目”的研究者已经整理了100多份关于记忆在多年后从自我意识压抑中复苏的案例。

3.没有真相：让人受伤的记忆

20世纪90年代，有关记忆真实性的讨论从心理学界发展到传媒界。就在有些心理学家和治疗师正忙于恢复病人的童年期遭虐待和受创伤的记忆的同时，洛夫特斯和其他人却在论证错误记忆的导入。那些恢复了记忆的病人和引导这种恢复的治疗师相信这些记忆是真实的，而其他人则认为这些恢复的记忆是被愚蠢的治疗师、心理学家和社会工作者们导入的。不久，这场“讨论”逐步升级为激烈的“战争”，参战双方的治疗师和心理学家们互相指责对方对数据资料视而不见，麻木不仁。像《勇于治疗》（The Courage to Heal）这类的畅销书鼓励读者去唤醒沉睡的关于儿时性虐待的记忆。这些书（错误地）认为与这种记忆相关的情绪越强烈，这种记忆越可能确实存在着。被指控有这些犯罪行为的亲属非常震惊，一旦被公之于众，他们这辈子就彻底毁了。

参战的一方，即记忆恢复治疗的拥护者们认定人们恢复的记忆是真实可靠的，可以用做法庭上的证据。在一个经典的案件中，一位很有名望的商人

乔治·富兰克林（George Franklin）被指控在20年前谋杀了他女儿的朋友，指控大部分基于他女儿关于谋杀和乱伦的记忆。他的女儿艾琳在谋杀案发生时仅有8岁，她声称关于这段谋杀案和虐待的记忆在她内心深处埋藏了20多年。她声称在她女儿长到和她被杀的朋友差不多年龄时，她突然恢复了那段记忆，是她女儿帮助她想起了她自己童年时的伙伴。富兰克林在监狱中度过了6个年头，最终他被无罪释放，然而他的事业被彻底毁了。

参战的另一方，就是被成年后的孩子控告有童年性虐待的家庭成员，建立了错误记忆综合症基金会。他们强烈抗议，并认为恢复的记忆不是真实的而是人为导入的。和那些恢复了错误记忆的人一样，被控虐待的家人感到痛苦和羞耻。想象这是一封你孩子的来信：

爸爸妈妈：

嗨！想象我站在你们面前向你们问候！我最近一直很忙，我忘记了向你们表达我有多么爱你们，你们俩为我做了那么多……一直以来，你们一直支持我，爱我并帮助我解决众多难题和惊险……我只想让你们知道我对你们的感激之情。我很少谈过你们对我意味着什么……我对你们的爱是无法用语言表达的。

×××

想象这又是孩子给你的来信：

×××（你的姓名全称）：

为什么我会写这样一封信：让我来陈述这样的事实——爸爸我记得你对我做过的任何事情。不管你记得与否都无所谓——重要的是我记得我曾有过这样的经历。我曾是一个无法用语言表达的小孩，我尖叫、哭泣、歇斯底里，我害怕你会过来带我走并且折磨我。那就是对一个孩子来说的性虐待——最坏的折磨……我需要你的保护、指导和理解，而不是憎恶、暴力、耻辱和虐待。我没有办法原谅你……我再也不会承认你是我的爸爸。

×××

一个女人写上述的信显然是受到极大的痛苦吧，不管她的记忆是不是真的。那么一个无罪的父母会被彻底诋毁。读者会情不自禁地同情那些涉及此事的人，但是同情谁呢？是被父亲虐待的女儿，还是被错误控告的父亲？研究表明，那可能是仅仅通过问几个关于过去的诱导性问题而导入的错误记忆。因此，某些“恢复了的记忆”很可能从来没有发生过。但其他研究清楚地表明，记忆可以被压抑和恢复。也许你会问：恢复的记忆有多少是错误的呢？但没人会知道。无论哪一方是对的，在这场记

忆的战争中最直接的受害者，是那些被过于热情的治疗师、社会工作者、流行作家和律师卷入争斗的人们。消极的记忆使人受伤，无论它们是不是真的。

是过去决定了我们的生活，还是我们高估了过去的影响力

我们的记忆很容易出错。我们可能忘记那些真实发生过的事，也可能记得一些没有发生过的事。除了记忆的失误，过去的客观事件也许仍然在我们是谁这个问题上起着牢固的决定性作用。即便我们记不起过去，但它或许可以决定我们的生活。越来越多的心理学家开始对假设提出疑问，指出要想在过去的消极事件和消极结果之间，以及过去的积极事件（比如调解）和积极结果之间确定一种相对清晰的关系不是一件容易的事情。曾任美国心理协会主席的马丁·塞利格曼（Martin Seligman）写道：

“我认为童年的事件被高估。事实上，我认为过去的历史大体上是被高估了。我们很难发现童年发生的事件对成年人在性格上有任何微小的影响，也没有任何证据表明过去发生的事件对人格形成有决定的作用。”

“童年时期的重大创伤也许会对成年后的性格有一些影响，但也仅仅是很难发觉的影响。总之，糟糕的童年不会造成成年后的麻烦。所以没有理由把成年人的压力、焦虑、糟糕的婚姻、吸毒、性、失业、与孩子不和、酗酒或者发脾气等问题归咎于你的童年。”

那么，到底怎么回事？是过去的经历决定了我们的生活，还是我们高估了过去对我们生活的影响力？

本书作者相信过去确实有影响，但是它所能产生的作用要远远小于弗洛伊德及其他行为主义学家所宣称的那样。每个人都会被他的过去影响，但并非完全由它决定。过去的事件并不会深刻地影响我们的生活。你对已发生的事件的态度比事件本身对你的影响更大。过去发生的事和你对它的解释的区别是很关键的，因为它提供了一种改变的希望。你无法改变已经发生的事实，但能改变你对事情的态度。有时仅仅改变思路就可以改变你看待世界的方式。

往事是否如烟

心理学家已经证明了没有人能确定过去发生了什么，但我们的研究显示出人们对过去的看法影响他们现在的思想、感情与行为。与那些对过去抱有

消极态度的人相比，那些对过去有着乐观态度的人，无论这些观点是否基于正确的记忆，他们倾向于表现得更快乐、更健康、更成功。当然，每个人在生活中都经历着积极和消极的事件。因此，大多数人对过去既有积极也有消极的态度（见表2—1）。

表2—1 对于过去的态度和心理以及行为特征之间的关系

行为特征	在消极的过去时间观中得高分者与低分者相比	在积极的过去时间观中得高分者与低分者相比
攻击	更多攻击	更少攻击
焦虑	更多焦虑	更少焦虑
自觉性	更少自觉性	更多自觉性
考虑后果	更少考虑	没有差别
创造力	没有差别	更多创造力
抑郁	更容易	更少抑郁
情绪稳定	更少稳定	更稳定
有活力	更少有活力	更多活力
锻炼	更少锻炼	没有差别
友好	更少友好	更友好
赌博	更多赌博	没有差别
幸福感	更少幸福感	没有差别
冲动控制	更少控制力	没有差别
缺乏自我控制	更缺乏自我控制	没有差别
撒谎	更容易撒谎	没有差别

续表

行为特征	在消极的过去时间观中得高分者与低分者相比	在积极的过去时间观中得高分者与低分者相比
新颖性要求	更多要求	没有差别
奖励依赖	没有差别	更容易依赖
自尊	更缺乏自尊	更多自尊
害羞	更容易害羞	更少害羞
偷窃	更多偷窃	没有差别
发脾气	更容易发脾气	没有差别

表2—1说明了对过去的看法影响人们现在的生活。消极的过去时间观一栏将那些在津巴多时间观念量表测试中，关于消极的过去时间观一项中高分者和低分者作出了比较。例如，在这一项中，高分者比低分者更容易消极。对于某种特征来说，高分与低分之间没什么差异。但对于其他特征，高分者和低分者存在重要的差异，这种差异将置那些对过去持消极态度者处于心理风险之中。本书作者在消极的过去时间观一项中得分在1~5的分数线中均为1.9分，因此我们对于过去没有过强的消极态度。

积极的过去时间观念一栏把在积极的过去时间观念方面的高分者和低分者做比较。例如，低分者比高分者更容易烦躁。本书作者津巴多的得分是完美的5.0分，博伊德的得分也是近完美的4.8分。因此他们对过去有着相对较强的积极态度。

心理学家鲍勃·埃蒙斯（Bob Emmons）和迈克·麦卡洛（Mike Mccullough）发现，对过去的态度是形成感恩心理的关键，它使你对目前的生活感到满意。他们和我们对于过去积极时间观念的研究表明：对过去的积极态度与更多的快乐和健康是有关联的(见表2—2)。

在研究中，麦卡洛和埃蒙斯将一个由200名学生组成的班级分成3组。第1组为感恩组，这个组被要求回想过去的一周并写下5件他们生活中值得感谢的事情；第2组为争论组，他们被要求写下过去的一周里发生的5次争吵；第3组为客观组，他们被要求写下5件对他们过去一周里的生活产生影响的事情。3个组要连续9周完成他们的任务。学生还要相应地记录他们的心情和生理症状（比如不严重的疾病），对社会支持的反应，花在锻炼上的时间和心理健康的整体状况。当9周结束的时候，感恩组学生的快乐生活占的比例比较大，也比另两组有着更少的生理疾病，而且他们在身体锻炼上的时间比争

吵组更多。同样，总体上他们有着更多的积极情绪。而且，感恩组的参与者对他们的生活更为满意，并对即将来临的一周有着更为乐观的评价，与别人也有着更多的联系。除此之外，他们有更多的睡眠，而且起床后更加清醒。

表2—2 两种对过去态度的测量

积极的过去时间观	感激调查	消极的过去时间观
对我来说,回忆过去是件快乐的事情	生命中有太多的事情值得我感激	我会想起那些过去发生在我身上的坏事情
我很怀念我的童年	如果我把所有值得感激的事情记下来,那将是一个很长的清单	过去的痛苦经历时常重现在我的脑海中
美好时刻的快乐记忆很容易浮现在脑海	当我看这个世界没有发现有什么值得感激的	我很难忘记青少年时期不开心的画面
总的来说,在回忆过去时,好的内容比坏的内容要多得多	我对大量人心存感激	我总觉得我应该过一种不同的人生
我喜欢听那些“美好的旧时代”的生活故事	当我长大以后发现自己对于过去发生的人和事表现得更加宽容和感激	我会想那些在我生活中错过的美好事物

续表

积极的过去时间观	感激调查	消极的过去时间观
童年熟悉的场景、声音和气味往往引起很多美好的回忆	我对于人和事的感激之情总是很迟钝的	但愿我能勾销我在过去做过的那些错事
我喜欢那些定期举办的家庭庆典和传统活动		我已经为自己在过去的胡做非为和自暴自弃自食苦果了
当家人聊起往事的时候,我退出了谈话		即使我对现状很满意,我仍然忍不住将它与过去的相似经历做比较
过去有着太多不好的记忆,我宁愿一辈子都不要再回忆		事情极少如我所期望的那样发生
		我的决定大多受到我周围人或事的影响

积极的回忆：在纳粹集中营

当我们见到伊迪·埃格尔（Edie Eger）时，她快68岁了，但是她的身上仍然流露着对生活的愉悦感。她对斯坦福大学心理系的学生说，她让变老成为一种乐趣。然而，当她重提1944年，也就是她16岁到达奥斯维辛（Auschwitz）集中营的记忆时，她的声音变得沉重起来。

当她和家人从家乡匈牙利乘坐的闷罐车里下来时，囚犯被分成了两列。臭名昭著的蒙哥医生（Dr.Mengele）——传说中的“死亡天使”，指了一下左边的一列，伊迪就跟着妈妈走向这个队。然后蒙哥又叫喊让伊迪和她的妹妹去右边的另一列。左边的队伍是为老弱伤残准备的，右边的队通向劳役场，或许可以多活几天。之后，伊迪站在队里问身边的妇女什么时候能看见妈妈，这位妇女指着从火炉里冒出的烟说：“你看那儿，她在烧着，你以后最好不要再提她了。”伊迪对她的妹妹说灵魂是不会死的，她们再也没有看过妈妈。

许多人会被这可怕的经历折磨得垮掉，没有人会因为这个责备他们，但伊迪不是。当她妹妹挨饿时，她会给妹妹讲故事。她爬上墙并溜进守卫的院

子里去寻找食物，还没找到就被一个守卫发现了。守卫有严格的命令，只要看见囚犯离开院子要当场射死，然而伊迪轻松逃过了。第二天，这个门卫问谁逃走了，她知道走出去会害了自己，然而如果她不走出去就会有人因此被牵连，所以伊迪勇敢走出去。门卫走近她说：“你一定饿了才去找东西吃吧。”说着，递给她一块面包，并让她回到队伍中。后来也并没有任何不好的事情发生。故事的结尾，伊迪面对整个班级问：“你们怎么解释这个？”

有一次，女囚犯们举行了一个“最美的胸”比赛。一开始，这个比赛呈现出一种怪异的沉闷，但是伊迪利用了这次比赛。即使在她这个年纪，伊迪仍然很荣幸地赢得了这场比赛。

我们曾经参观过一些集中营。我们看过兵营和毒气室，而且我们有幸会见了从那些经历中幸存下来的人们。在某种程度上，我们能体会这位妇人，曾经的那个女孩当时遭受的骇人听闻的痛苦。那些事件是如此痛苦，以至于伊迪30年来没有再向任何人透露。她的过去是痛苦的，然而她充分利用了它并且鼓励其他人也那样做：她留下了一份富有力量的遗嘱——我们每一个人都得重新建立、重新解释过去。作为一个心理治疗师，她使那些生活中充满

各种各样痛苦的人们能够解脱并幸存下来。伊迪在心理课的最后对我们说：“我只为生活，不为死亡，尽管死亡是生活的一部分。”

过去无法改变，但态度可以

你不能改变过去，但你可以改变对它的态度。在开始积极重建你的过去的行程之前，请先完成“我是谁”这个测试。这个测试由20个一连串的同样问题“我是谁”组成。如果你不能回答所有的问题，别担心，但一定要尝试。列出20个重要的你可以描述你在过去是谁的答案。没有人会看到你的答案，所以没有必要回答得与真实的自己不同。你一定要坚持完成这个测试，因为几周后你会再次做这个测试。

我是谁？测试

1.我是：__________

2.我是：__________

3.我是：__________

4.我是：__________

5.我是：__________

6.我是：__________

7.我是：__________

8.我是：__________

9.我是：__________

10.我是：__________

11.我是：__________

12.我是：__________

13.我是：__________

14.我是：__________

15.我是：__________

16.我是：__________

17.我是：__________

18.我是：__________

19.我是：__________

20.我是：__________

当你完成了“我是谁”的测试，请完成“重建积极的过去”的工作表。你可以任选你喜欢的3个事件列在上面，但是你应该选择与消极情绪有关的事件，例如内疚、惭愧、耻辱、伤心或害怕，记住那些事情都是过去的了，它们不能决定今天的你，而且你能改变对它们的态度。另外要知道重新体现过去不是对你记忆中出现过的人不尊重，而是尊重。重演过去仅仅是让你控制过去，而不是让过去控制你。放下过去向前看并不意味着忘记过去，只是为了感觉更好。

重建一个积极过去的工作表

列出3个生活中曾发生过的重要的消极事件：

事件1：__________

事件2：__________

事件3：__________

从这些事件中可以得到什么积极信息？（例如，因为你过去经历过挑战，你知道你以后也将赢得挑战。）

事件1：__________

事件2：__________

事件3：__________

经过这样的积极重建之后，它们会怎样影响你的未来？（例如，你可能学会在以后的日子里如何避免相似的事件发生，或者你可能学会如何更有效地解决相似的情况。）

事件1：__________

事件2：__________

事件3：__________

当你完成了“重建积极过去”的工作表，在其后的两个星期中每天完成一张感恩单。每天结束的时候，将你这一天中值得感激的事列成一张清单，清单的长短由你决定。或许你可以在床头备着纸笔，以提醒你完成这个工作。

在完成两个星期的感恩单后，再做一次 “我是谁”的测验，做好后，拿出上次做的“我是谁”的测试结果进行对比。如果你的回答反映你对过去的态度是积极的，得分为“+” ；如果你的回答反映你对过去的态度是中立的，得分为“0” ；如果你的回答反映你对过去的态度是消极的，得分为“-” 。将“+”和“-”的数目加在一起，你会得到一个测试结果。当你每一次进行测试的时候，用“+”的个数减去“-”的个数。

经历了之前的两周，你的分数一定会增加而且会变得更加积极。如果不是这样，不要失望，你的过去不会一夜之间改变，这样的改变可能要花掉一定的时间。放心，会改变的。当你改变的时候，你会发现自己被导向了一个更积极的方向，进入了一个积极的时间段。记住，我们正在努力工作去改变你生活的轨道，任何细微的努力，只要时间允许，都会产生重大的改变。无论你怎样打分，每天完成一份感恩清单会点亮你的心情，改善你的健康。

记忆并不完美，但过去却很重要

在我们的一生中，过去看起来似乎造成的麻烦要远远多于它所能提供的价值：你可能很少确定你

的记忆是否精确，它可能会引起你自己或他人的痛苦。那么过去有什么好处呢?首先，我们的过去可以提供事件的连续性和自我意识。如果没有过去，我们的生活规则将会像不断更改的桌球那样变得不可预测。对于那些对过去有积极态度的人来说，它也许就是幸福的源头。仅仅记住那些消极的事情可能会产生消极的情绪，相反，记住积极的事情能产生积极的情绪。正如公元1世纪的古罗马诗人马提雅尔（Martial）写道："能享受自己过去生活的人相当于活了两次。"因此培养积极的态度比消除消极的事情更重要。过去也会成为我们对未来最好的预言家。它不可能是完美的，但它对我们来说十分重要。我们所能确定的是过去与未来之间存在一定的未知的必然联系，我们所面临的挑战就是找出这些联系。正如弗洛伊德所说："一个人对过去和现在知道的越少，对未来的推断越没有把握。" 弗洛伊德不是唯一作出这样评论的人，美国诗人帕特里克·亨利（Patrick Henry）写道："我仅有一盏灯引导我前行，那就是经验之灯，除了通过过去根本没有其他办法预测未来。"

沉溺过去

你是否基于一种对过去积极或消极的印象，你的想法提供了一种回望的导向，而不是一个向前的

焦点。过去可能给你一种安全感，特别是当你记忆中的往事都是美好的。然而，新的挑战在前头。如果你沉溺于过去，你不太可能抓住机会去冒险，去交新友，去尝试新事物或欣赏新的音乐和艺术，因此你的社会地位就不会改变。

如果人们惯于用过去评估现在的情况，并还保留着过去的痛苦经历，他们可能想报复——即使那些针对他们的罪行是几十年前犯下的，但肇事者永远不可以得到宽恕，他们必须受惩罚。这种复仇心理削弱了和平和解的尝试，反而助长了父债子还的暴力与战争。

对那些对过去持积极态度的人而言，他们热衷于维持在文化和政治上的社会地位。他们不想改变，而是热衷于保存和重现过去的辉煌。这种观念会蒙蔽他们的双眼，使他们看不到更新、更好的方法。在全球经济中，不思进取的国家很容易被时代抛弃。

时间无法挽留，但过去可以保存

以色列时间研究员瑞秋·卡尔尼尔（Rachel Karniol）通过大量的证据向我们传达这样一个信息：过去也许是人类的敌人，但是在很多方面也可以成为人类的朋友。她这样写道：

“通过人的目标和回忆之间的相互连接，过

去、现在以及想象中的未来之间的关系可以是双行道。过去的经历可以不期而遇地出现在脑海中，粉饰现在，进而推动人们将想法落实到行动上。人们可以运用记忆去引导和抉择目标和计划，帮助他们达成所选择的目标。最终，目标会影响人们如何提取、建设和解释回忆。”

你可以运用过去的力量创造一个安全基地，从这里展望未来，可以作出更健康、更安全、更有意义的决定。加利福尼亚大学和伯克利大学的两名研究员惊讶地发现很多活跃的吸毒者报告全天“无事可做”，这意味着“没有新鲜事”、“没有不同的事情”、“没有重要的事情”。这些对于过去持此种观点的人比那些报告“曾经做过一些事情”的吸毒者所冒的风险更大。前一组报告中共用针头和不用避孕套的情况比后一组要多得多。能戒掉毒品而康复的是那些对时间有一定规划的人。

研究员朱莉·戈德堡（Julie Goldberg）和克里斯蒂娜·马斯拉奇（Cristina Maslach）也发现人们思考过去的方式同他们设想未来的能力有关。为了验证这种说法，她们调查了近300名本科生，并给这些学生做津巴多时间观念量表测试以及BFQ测试（大五人格测试）。她们的研究结果颇具刺激性，我们想粗略地介绍一下。不过，在做介绍之前，我

们要提醒你注意的是，时间观念测量只解释行为差异，与人格、性别以及种族无关。

·那些认为与家人很融洽的人最有可能是高度的积极的过去时间观。他们经常探望家人，并非出于某种特殊原因。这些人也同样更多地参与到家族传统活动当中，并打算在将来的日子中继续参与这种活动。与其他各种时间观念相比，这类人对于家庭概念的理解往往是更广义的。他们会把家族的范畴覆盖更多的前代人。

·那些参与家庭传统活动的人比那些不崇尚这些活动的人在积极的过去时间观和未来导向方面都要高出一筹。

·过去的家族经验会影响到未来的目标设定。那些提前几年就设定好了具体目标的学生是因为家庭传统引导他们在生活中作出有意义的决定。

·最后，这份研究还发现，在积极的过去时间观方面得高分的人往往会提前1年或5年确立具体的目标，有的甚至会为下个星期作出详细计划。

积极参与家庭传统活动，保持与家人的密切联系可以形成积极的过去时间观，并制定更可行的未来远景规划。

如果大屠杀幸存者能保持积极的人生观，从过去的体验中看到有价值的事情，那么你也能；如果

罹患神经性肌肉疾病的人可以找到使他们感激的事情，并因此而增加他们的幸福感，那么你也可以。改变思考过去的方式，你将改变未来。不要压抑回忆或逃避在过去的生活中曾经历过的消极事情。事实上，你应该记住那些消极的事情，这样才能避免重蹈覆辙；也可以试着改变对过去的消极经历的态度，关注那些积极的回忆和态度，这样才能把对过去的消极态度转变为积极态度，从而得以拥抱未来，将自己从过去解放出来。正如一位东方僧人所说，幸福不是可以维持的一个静止状态，而是一个必须不断追求的难以捉摸的目标。过去也同样如此。幸福的过去甚至是通过不断重建而形成的。以积极乐观的态度重建过去，就可以放飞自己去追逐现在与未来的幸福。

第3章 关于现在的时间悖论

“是当下给我们力量，还是我们赋予现在以意义。”

要记住：每个人都生存在现在这个时间里，
现在是一个不可分的点，
而他生命的其他部分不是已经过去就是尚未确定。
因此每个人生存的时间都是短暂的，
他在地球上居住的那个角落是狭小的。

——马可·奥勒留（Marcus Aurelius）《沉思录》

人的一生——过去和将来之间的短暂一瞥。

——托马斯·卡莱尔（Thomas Carlyle）

婴儿时期，人的生理需要是生活的主导，所有的存在就是此时此刻。大脑还没有形成存储、回忆的功能，自然对过去没有感知。大脑额叶皮层还没有充分发育，不能设想将来和现在。婴儿是天生的享乐主义者，寻求欢乐和逃避痛苦是他们的本能。

我们的生活始于满足生理需求，但有些人成年后仍以此为生活重心，他们只对现在的身体需求和社会环境作出回应。有些人则如本书最后一章所描述的，以过去的经历作为思考和行为的准则。还有

些人，我们会在接下来一章看到，压抑现在的真实感受，为憧憬未来而活。他们认为，树上的两只鸟比到手的一只鸟更有价值。强调现在导向会带来相应的积极结果，但极端的现在导向对生活的负面影响要更大。这是一个时间悖论：物无美恶，过则为灾。

活在当下，还是预测未来

在一个政治、经济动荡的社会，人们无法根据今天的状况预测未来。你辛苦工作存入银行的钱，可能会因一场严重的通货膨胀化为乌有。人生如戏，贫富无常，何必煞费苦心为不定的将来做准备呢？应该为现在而活。人们在动荡的经济环境中不会热衷于投资，因为今天消费比明天贬值更实际。当人们不进行储蓄、投保时，这些机构就没有足够的资金提供抵押贷款和商业贷款，因此，建设和商业投机就会受到抑制，整个社会提供的机会也会减少。

政治和经济的动荡也会引起家庭内部的不稳定，从而使人只相信现在可以把握的东西。发展一种未来导向需要现在的稳定性和一致性，否则人们无法对将来的结果作出合理的预测。空头支票和无

稽之谈都没有意义。如果相信政府、组织和家庭承诺的人越少，那么活在现在的人就越多，世界就会黑白分明、是非清楚，而不是充斥着大概、也许、可能。但是，由于现在导向者不使用可能性推理，这会使他们在谈判、协商、冲突解决及学术、职业环境中处于不利地位，简言之，他们会在这个复杂的后现代世界中处于劣势。

受教育水平低的人更容易持现在导向态度。教育能使人通过学习历史感知过去，通过测试和等级明确胜负，通过学习延迟满足获得更大收益。在缺乏教育机会的社会里，公民更易于把眼光局限于现在。一个典型的例子就是，在一个妇女不接受任何教育的环境里，如果提高妇女的受教育水平，她们孩子的素养及社会阶层都会相应提高。

社会阶层同样是时间观念的原因和结果。未来导向是中产阶级的一个先决条件，对成功的需要和渴望使他们把注意力放在工作、存款和规划美好未来上。为数众多的中产阶级通过良好的职业道德及对子女的培养，可以维护社会稳定和提高国民生产总值。现在导向者则较少关注工作，对未雨绸缪也嗤之以鼻，他们同样不信任社会、团体和家庭。所有这些都阻止他们登上中产阶级的阶梯，活在现在更多地意味着成为低社会阶层的一员。

相对于中产阶级和低社会阶层，富裕阶层和上流社会可以任意选择时间观念。一些人是古老家庭财产的继承者，他们强调尊重传统和规划未来。暴发户以发财为目的，他们早期就拥有了像雅虎、苹果或微软这样世界500强企业的股权。现在导向的顶级运动员和摇滚歌星同样卖力吸金，但不少人却陷入成瘾行为而无法自拔。

不同的生活方式和社会愿望是形成不同时间观念的因素，而非生理遗传或大脑结构的不同。你可以通过改变时间观念避免偏见的困扰，从而充分发挥自己的潜能，然而，许多未来导向者或多或少怀有这样的偏见，即低社会阶层的人天生倾向于现在导向。经济学家爱德华·班费尔德（Edward Banfield）在其著作《远离天堂的城市》（The Unheavenly City）中阐释了低社会阶层的现在导向正向病态化发展。

“正常”这个术语……专指非低社会阶层的阶层文化。低社会阶层的文化是病态的这一说法有两方面原因，一是低社会阶层存在的精神病高发率，二是人的天性抵制激进的现在导向生活方式。有必要把某个词专门用于低社会阶层之外的阶层文化，没有什么词似乎能用于所有阶层。

班费尔德是未来导向，并且认为其他人也应该

如此。他认为现在导向是穷人的顽症，无可救药，而那些非未来导向的人是异常的。不过，给现在导向者贴上病理学的标签，就否认了可能提高他们教育和技能水平的补救项目的价值。

把未来导向视为“正常”的远不止班费尔德一人，我的同事罗伯特·列文（Robert Levine）在他那令人着迷的著作《地理学的时间》（A Geogrophy of Time）一书中，提出许多生动的例子说明地域对人生目标的影响。近年来，意大利北部发起了一项把意大利划分为南、北两部分的运动（在香格里拉莱加，以翁伯希为首）。分界线把米兰、都灵、热那亚、博洛尼亚和佛罗伦萨这样的繁荣城市划了进来，其余城市——罗马、那不勒斯和西西里岛被归为“外部”意大利。这种极端的分割是由于勤奋的北部意大利人不愿意为“懒惰”、“自恋”的南部邻居补贴税收。政治组织者们终日高呼“他们享乐，我们买单”以争取投票人。南北冲突的根源明显在于时间观念。北部生产了意大利的大部分财富、大规模的商业和工作机会，并且是德国和奥地利看好的投资场所。

大型贸易企业同样不愿落户南部的大多数地区，那里的黑手党依然强迫商户缴纳或多或少的保护费，并左右工会。缺乏工业导致该地区的高失业

率，珍视工作也不再是美德。看看高达50%的失业率对一个西西里小镇意味着什么吧。

年轻人无事可做、自暴自弃，不学技能，也不奢望找份工作。他们终日围坐在广场或酒吧里玩牌，为一杯咖啡开赌。收获季节结束就意味着失业，他们就在镇上闲逛……瞎吹胡侃打发时间……回到家里就是妻子的抱怨。于是，他们干脆还到酒吧去，要是有点钱就赌一把，要是没钱就当看客……他们都想改变这种生活方式，但从哪里开始呢？

以上内容就是西西里作家达尼洛·多尔奇（Danilo Dolci）在其著作《西西里的生活》(Sicilian Lives)中描述的。这种生活也适用于当今全世界的穷人。工作让人们的日常生活变得有序，并且每天都是可预知的小事件，就像在学校里一样。不上学或没有工作就打破了这种平衡，需要一种内部自我效能感才能驾驭每一天。但是现在导向的人没有充分的自我效能感[1]。由于缺乏这种自我效能感，他们就会安于现状，觉得什么也改变不了，不敢创造本可以实现的美好生活。

被忽视的未来价值

重视现在、忽视未来有时候能体现出价值，例

如，当出现的情况是现在确定而未来未知的。设想你要从今天拿到100美元和一周后拿到100美元之间做个选择，你会选哪一个呢？大多数穷人都选择了前者，因为能立即使用这笔钱，而未来是无法确定的。接下来一周可能会发生很多阻碍兑现的情况：承诺人可能失业、遭抢、生病、忘记承诺或决定把钱给另一个人。由于这些不确定因素，你可能不像珍视今天的钱那样珍视下周才能拿到的钱。你不重视它，它就不值那么多。如果你对下周拿到钱有八成的把握，那它就相当于今天的80美元。但是你对未来的机会究竟有几分把握呢？

让我们转换一下剧情：你可以在今天拿到100美元和一周后拿到150美元之间做个选择，结果就不一样了。拿着已经到手的钱离开还是等待更多的钱呢？一些人选择前者，因为在他们眼中下周的钱不值那么多。另一些人选择后者，在他们看来，虽然下周的150美元只值今天的125美元或110美元，但仍比100美元多。

一个纯粹现在导向的人会完全忽视未来。即使许诺下周给1 000美元，他仍然会选择今天的100美元。他们觉得下周的1 000美元毫无价值或远不如今天能到手的100美元。而一个未来导向的人则完全相反，如果未来能拿到比今天多的钱，即使可

能性很小，他们也愿意等待。当然，大部分人介于两者之间。你是哪类人呢？比今天多多少才能让你选择等待呢？是什么让你为不确定的未来赌一把？

你是哪类现在导向

人们可以通过三种方式被判定为现在导向：现在享乐主义者、现在宿命主义者和现在整体论者。当我们认为一个人是现在导向的其中一种时，通常指这个人在这三个维度上得分较高（见表3—1）。

表3—1 对现在的态度和心理、行为特征之间的关系

行为特征	高度现在享乐主义者表现	高度现在宿命主义者表现
攻击性	较多攻击性	较多攻击性
抑郁	较多抑郁感受	较多抑郁感受
精力	较多精力	较少精力
佩戴手表	较少喜欢	无差别
运动	较多运动	无差别
打赌	较多打赌	无差别
友好性	无差别	无差别
责任心	较少负责	较少负责
情绪稳定性	较少情绪稳定性	较少情绪稳定性
开放性	无差别	较少开放
考虑未来后果	较少考虑	较少考虑
自我控制	较少自控	较少自控
冲动控制	较少冲动控制	较少冲动控制
寻找新奇性	较多寻找	较多寻找
言行一致性	较少一致	较少一致
回报性依赖	无差别	无差别

续表

行为特征	高度现在享乐主义者表现	高度现在宿命主义者表现
自尊	无差别	较少自尊
寻求感觉	较多寻找	较多寻找
焦虑性	无差别	较多焦虑
平均级别点	无差别	较低级别
每周学习时间	较少时间	无差别
创新性	较多创新	较少创新
愉悦性	较多愉悦	较少愉悦
说谎频率	较多说谎	较多说谎
偷盗频率	较多	较多
害羞性	较少害羞	较多害羞
情绪冲动性	无差别	较多冲动

1.玩乐胜过生命：现在享乐主义

当我们谈到活在现在，通常意味着享受现在。现在享乐主义者喜欢一切令其愉悦的事物，逃避一切让人痛苦的事物。不同于被动地享受，现在享乐主义者积极地寻求快乐。他们的生活安排围绕着令

人愉快、兴奋、刺激、激动和新奇的活动及人际关系。他们的注意力集中在能立即得到回报和刺激的事物。这种人躲避乏味的人和工作，需要高度努力和耐心的事物、秩序性强和枯燥的东西。他们的贪玩和感情冲动不受年龄的限制，对玩乐此不疲。

我们的研究发现，享乐主义的大学生同样寻求新奇、刺激的事物，并且精力充沛。他们经常投身于各种不同的运动和活动，直到筋疲力尽。他们表现的消极一面是：失控的自我、不协调的生活、较差的欲望控制能力、责任心和情感稳定性。他们的积极表现是能成为好朋友、好爱人和受欢迎的派对嘉宾。他们是开心果，但他们一般认为老师和老板是无趣的人。

津巴多在现在享乐维度的得分是3.5分，远高于他退休前的分数。博伊德的得分是2.9分（津巴多和博伊德都会在未来更加沉迷于享乐活动）。

2.我的命运不是我做主：现在宿命主义

设想你有一位没受过教育、终日在贫困线上挣扎的父亲或母亲；你已经失业，孩子的学业一团糟；儿子吸毒并沦为阶下囚，未成年的女儿怀孕了；房租到期无法支付，你看起来永远也找不到工作，即使找到也会第一个被解雇。你还有什么机会改变和提高自己的生活呢？答案就是没有。设想你

是一名在自己国家找不到工作的移民，你不得不在此地从事让人看不起的低技术含量的工作，像服务生之类。时间长了，你就会开始相信没什么能改变现状。当别人因特权、头衔和人脉关系受益时，你什么也得不到。

宿命主义者一般认为“命运由不得我”，个人的所作所为不能使愿望实现。退缩和愤世嫉俗覆盖了希望和乐观。他们等待着时来运转，等待着幸运之神的眷顾，等待着一夜暴富，却没有任何资本。津巴多的现在宿命主义得分是1.1分，博伊德的是1.7分。

许多人采用的宿命主义时间观念来自于强调万事皆注定的宗教教义。他们认为，如果人们的生活皆是神的旨意，那么无论发生什么都不会以人的意志为转移。伊斯兰教的许多教派信奉真主是决定信徒来世命运的神灵。这种信念会对日常生活产生特殊的影响，例如，在最近向圣城麦加朝圣的旅途中，几百人在一次踩踏事件中丧命。类似的事件以前也有发生，但人们认为这些人命中注定将在那天死于踩踏，无论身在何处。他们不会想到地方当局的失误，既有前车之鉴，本应提前作好防备，也想不到在狭窄的空间进行安全疏通可以避免灾难的发生。这种宿命主义情感带有实用主义的暗示，正如

一句著名的穆斯林谚语所说："相信真主，但要拴好你的骆驼。"

即使加利福尼亚学院的学生也能成为宿命主义者。现在还不清楚为什么年轻人会如此早地接受这种时间观念，但有充分的证据表明，越极端的宿命主义者越容易表现出攻击性、焦虑和压抑。相信宿命主义的学生同样较少关注未来的结果，表现出较低的自控能力、活力和自信。令人奇怪的是，这些人同样表现出很高的寻求新奇事物的行为。研究表明他们这样做可能是为了抵消生活中的消极和平庸，或是为了报复社会和表达不快。

2007年4月发生在弗吉尼亚理工大学布莱克斯堡校园的大屠杀就是现在宿命主义导向的缩影。23岁的韩国学生赵承熙枪杀了32名，重伤了25名师生后自杀。他在屠杀之前自录的短片中表达了自己被同龄人及学校冷落、羞辱和孤立的愤怒。这是一份宿命主义宣言，充满了对自己所受的冷漠和羞辱的愤怒，生动描述了他的痛苦，同时，也说明他不能与别人建立联系并感受不到热情。

你们可知道被啐在脸上、把垃圾塞到你衣领里的滋味？你们了解自掘坟墓的苦楚吗？……你们知道受到羞辱并被钉在十字架上，流血流到死而只为了你们的愉悦，那是什么样的感受？……我不必这

样做……我本可以逃离，但是不，我将不再退缩。当时机来临，我选择行动……你们有1 000亿次机会避免今天发生的一切，但你们却要我血花四溅。你们把我逼进角落，只留给我唯一的选择。这是你们的决定。现在你们手上沾满了永远无法洗掉的鲜血。

对那些在少数民族聚居的内陆城市长大的穷孩子而言，宿命主义无处不在，并且理所当然。毒品和枪支的普及导致这些社区的高犯罪率。一份最新的报告显示，在青少年凶杀案呈上升趋势的加利福尼亚州奥克兰地区，宿命主义很有影响力。“在那些犯罪蔓延的城市中，毒贩和帮派团伙中的年轻人都有一种宿命主义。”缺乏教育以及犯罪记录使好工作与他们无缘，他们除了堕落别无选择。看到这样的场景一位年轻人说：“他们好像生活在绝望中，大部分滥用药物的人觉得自己活不过35岁。”

3.既是过去，也是未来：整体论的现在

对现在的第三种态度与现在享乐主义和现在宿命主义不同。整体论是完全的现在，它与西方的线性时间观很不同，是一种指向佛教和冥想的概念。这种完全的现在包含过去和未来。现在不是过去的奴隶，也非未来的手段。日常的冥想让冥想者存在于现在这一刻的体验，而这一刻不受过去和未来的

影响。

通过完全地关注现在，你不憧憬未来，也不遗憾过去。现在就是你存在的意义，万物合一，万事皆同。这就是我们称之为整体论的现在的原因。在这种视角下，过去、现在、未来、身体、思想和精神元素都与你紧密相连。整体论的现在的信奉者表现出了既不是寻找愉悦的现在享乐主义，也不是愤世嫉俗和退缩的现在宿命主义。

梵语是印度的传统语言，在下面这首古老的梵语格言中记录了对于时间的独特观点。

昨日如梦一场，
明朝似幻影一幅，
但今天过得好，
就会让梦成为美梦，
使幻影充满希望。

尽管整体论的现在不同于西方的观点，但很多西方哲学家和神学家仍将其视为一种理想。当然，伟大的诗人莎士比亚、约翰·多恩和罗伯特·赫里克也表达了，我们有必要留心当下生活中的道德、责任和欢乐。14世纪苏格兰（麦克白的领土）的考德城堡入口上方就雕刻着“留心一切”四个字。这个世界上所有可触摸和真实的事物无可否认地存在于“现在”。在那个长长的、写满著名心理学家和

哲学家的名单上，我们看到威廉·詹姆斯、库尔特·勒温和卡尔·海德格尔无不强调“现在”和人类行为中自由意志的重要性。归根到底，自由意志是指向现在的信念或想法。现在也包含着对过去时间的重构和对未来时间的构造。过去和未来是抽象体，是容易受到扭曲的心理结构，是一厢情愿的思考，是有关压抑、焦虑和忧虑的心理紊乱。整体论的现在是一种健康的视角。

静止的时间

宗教信念和习惯、地域、文化、经济以及社会动荡的局限能促使你采用现在导向的三种形式。但是还有一个更快捷的途径：毒品。毒品能改变人的认知，使成瘾者只关注现在的感受，过去、未来和理性的思考方式都被搁置，思想只停留在现在。让我们看看博伊德对毒品和时间的不寻常经历。

当津巴多在斯坦福准备一节心理学导论的课程时，收到来自秘鲁大学校长的信，信中说他愿意做一场关于其研究领域——萨满教的心理学的讲演，并在讲演后表演传统的秘鲁茶艺。津巴多接受了这个提议，可他不知道那是有致幻作用的茶。作为首席助教的博伊德同意主持此事并参加茶艺表演，接

下来就是博伊德所记述的故事。

茶艺表演于晚上9点在心理系休息室举行。我被要求移走室内的办公用具，熄灭所有光源以营造一种秘鲁热带雨林的氛围。表演开始，院长点燃一支蜡烛照亮房间，30名大学生和他们各自指定的服务人员围坐成一个松散的圈。

当天早些时候，我曾告诉朋友不打算喝那种茶，因为表演结束后还有很多工作要做。然而，当茶端到每个人面前时，我想反正是被困在这儿了，不如享受它吧。事后回忆起来，那是我做过的最现在导向的决定之一。

一名服务生递给我一份用石杯盛的茶，他说："博士说这是敬你和津巴多教授的。"我现在仍不能完全理解这句话的意思，但我想那杯茶的分量可能是双人份的。茶尝起来像是树根和泥土的混合物，隐藏着焦糖的味道。不怎么好喝，但也不至于难以下咽。

接下来的30~45分钟，屋里充满了人们呕吐的声音。没有人去洗手间，没有人站起来，好像也没有人在意呕吐。我没有感到不适，却突然对斯坦福校园中的这次不寻常的茶艺表演将要带来的结果感到不安。我觉得自己将被赶出学校并有一段牢狱之灾，还要作些实际的社区服务，以表示我的改过自

新，因为我屈服于神秘茶水的诱惑。我的不安一直持续到我“看着”自己的左前臂融化到我的左腿里才消失。不久，这位萨满校长的白衣使者们开始跳舞、击鼓、围着房间吟唱。他们小心地照顾着那些对致幻剂反映强烈的人。

我看见了一些外表和善的丛林野兽。我的部分躯体开始变形、伸长、缩短或消融。一种温暖和满足的感觉遍布全身。我可以感到自己在咧嘴发笑。6小时后，其实感觉只有几分钟，那个萨满校长站了起来，吟唱停止。突然，屋里的人全都站了起来，没有人睡着。蜡烛熄灭，灯光被打开。除一个人外，所有人都报告说自己经历了一场非同寻常的美妙旅程，而那个人则是因为幻觉太过真实而被吓醒了。

博伊德对时间的感觉被完全从一贯的关注未来改变成关注魔法般的现在。茶艺表演表明了时间观念的几个重要方面。首先，它表明未来导向的主导作用能使聪明和心地善良的人看不到近期后果。博伊德和津巴多都把这个无关紧要的茶艺表演看成了非做不可的学校功课，他们想尽好地主之谊，满足客人的要求，并给学生提供一次体验的机会。他们对未来的专注阻碍了对即将发生的情况的估计。回想一下，他们二人在没有花时间了解那种茶之前就

允许茶艺表演，这简直令人难以置信。他们期望的是像日本茶艺之类的表演。大错特错！

其次，博伊德决定参加茶艺表演的现在导向背离了他一贯的未来导向风格，但他却在那晚变得鼠目寸光。津巴多差点因为学生抱怨的不适经历而惹上麻烦，博伊德在那种迷幻剂的持续作用下，好几天都还是咧嘴傻笑。最后，茶艺表演带有许多其他萨满体验和毒品体验，它还证实了，能支配精神的活性物质对人的时间知觉会产生深刻影响。

可扩展的时间

使用致幻剂、大麻、仙人掌或二甲基色胺等毒品来改变时间感知，会带来诸如意志力丧失控制、嗑药时间的持续以及被当局发现而被捕入狱等问题。要达到改变时间感知的效果，还有一种更好的选择，那就是催眠。这种方式更经济、更快捷，还能持续控制时间。并且，它是合法的。

催眠是一种通过语言暗示而诱导出的意识改变状态，这些语言暗示一方面增强了专注的思维和感受，另一方面又弱化了分散的思维和感受。不同的个体对催眠程序会产生不同的反映。最资深的催眠师对可催眠性弱的人也无计可施，而可催眠性强的

人能很快被任何其信任的人诱导至催眠状态，包括自己。催眠改变心理机能的力度完全取决于个人而非催眠师。

扩展当下的感觉：津巴多的个人之旅

我被带离充满享乐主义和宿命主义的祖籍西西里岛，来到了纽约的布朗克斯区南部，在那里出生并长大。我周围的大部分人都为现在而活，他们言行暴躁，为了一时的满足和欢愉放弃原则和秩序。我爸爸有工作时，会在第一时间把那点微薄的薪水拿去开赌，或去酒吧买劣质酒。我可怜的妈妈只能在地铁站和家之间穿梭，她无奈地接受了宿命主义，认为无论做何努力，生活还是那个样子。只有桌子上有食物时，她才会有一丝笑容。我的邻居没有上大学的，他们高中一毕业就去打工。由于这些工作都很乏味，他们便在周末沉浸于充满了低级趣味的狂欢和冒险，就好像周一再也不会到来。

我喜欢做一名学生，因为学校整洁有序，只要你留心，做家庭作业就能发现挑战。热诚的老师看起来更像个传教士，为了鼓励我的勤奋和百折不挠，他用金星和优等生待遇奖励我。成功引发更多的成功，也使我把眼光从现在转向未来。当然，这

也使我在家中显得是一个有点异类的孩子。爸爸实际上不让我学那么多东西，怕我用坏眼睛。伙伴们还能接受我，那是因为我在街道中还是个运动高手。

多年以后，我的生活被工作占据，没有任何自由时间。每天的工作日程表排的越来越满，我每完成一项工作都会催生更多的工作并承担更大的责任。我的座右铭就是“是的，我也能做”。具有如此前瞻性的未来导向带来的好处就是，我是一名优等生，后来，成为一名更优秀的大学教授。努力工作总有回报，我从纽约大学的一名临时助教成为斯坦福心理系的首席终身教授。但这同样也带来了弊端，我完全成了工作的奴隶，没有任何时间分配给家庭、朋友、听音乐和做我喜欢的事。看电视、健身、享受大自然甚至开心一笑都成了奢望。简言之，我的未来导向使天堂般的斯坦福变成了布朗克斯区阴冷的地下室，在那里，我既是弗兰肯斯坦博士又是被他创造出来的受时间束缚的怪物。

在斯坦福几年后，我需要改变。由于我很容易被催眠，还曾为研究情感和认知的多样性拿到催眠师证，所以这次决定做被试，放松未来导向对我生活的束缚，尝试现在导向的好处。我觉得自己极端的未来导向束缚了我的创造力，限制了我的想象

力。于是我鼓励一位同事对我进行催眠，当我进入深度催眠时，他给我做以下暗示：

·在你的头脑中，过去和未来都变得遥远、模糊和不重要;

·现在正在扩展;

·现在扩展到你的整个身心。

你将经历这种变化直到我说“现在结束”，然后你正常的时间感知就会恢复。

当提到萨尔瓦多·达利关于时间和记忆扭曲的油画时，我怀疑这样的语言暗示能否真的穿透我的心灵，改变我顽固的心理时钟。我耐心地等待，首先，我突然看到一个发光物体，我沉重的身体摆脱引力的控制从椅子上飞了起来。我看着墙上的那幅画，它的色彩十分鲜明、艳丽。香蕉船、甜牛奶和比萨饼在我脑海中舞动，我开始流口水。我感到非常高兴，大声地笑了出来。这种笑的释放引发了相反的情感，我为一个失去的朋友而泪流满面。所有这些情感匆匆而过，突然我想起奔跑，我只想做自己喜欢的事。我深吸了一口气，闻到花香和新割的青草气息，我感到无比放松。

催眠结束，津巴多找到了原来的自己，他发现鲜花和青草并不是想象，气味是从窗外的花园飘过来的。在他一贯的未来导向的头脑中，从来没有注

意过这些迷人的气味。同样，他也没注意过那幅画的鲜明色彩。这些感受只有当他的时间感知扩展时才出现。津巴多还发现学术界为了迎合冷静的理性而压抑正常的情感。想哭就哭，想笑就笑的感觉真好！总之，他觉得自己又成了一个有血有肉的人，对一切刺激都有回应。他想跑、想玩、想冒险，这种强烈的情绪使他觉得回到了童年的布朗克斯区。但无论孩童时还是成年后，他都没有经历过身体上的冒险，所以这种想法让他觉得奇怪。

事实证明奏效了。这种催眠诱导减轻了他过度的未来导向。那段时期，津巴多的想法和感受都有所不同。他重新采用现在导向，并发誓要在工作中融入更多的愉快感受。但是，津巴多怀疑自己作为实验研究者，得到的这种变化是否具有特殊性。催眠中发生的那些奇怪经历是普遍的吗？其他催眠者也会有这种体验吗？这种想法促使我们设计了一个实验，以研究这种时间观念的转变能否用量化的手法测量和复制。

解放被时间束缚的行为

斯坦福一些可被催眠的男女学生参加了这个实验。每个参与者都要完成三项任务，从而测试他们在语言使用、想法、情感及美感方面的变化。首先，他们就一张标准TAT(即主题统觉测验，是一个

普通的心理测验)卡片上的模糊场景，编出一个故事来说明自己的感知和解释。然后，他们被分成四组。实验组进入快速而深度的催眠后接受录音命令：“让现在扩展开来，过去和未来都变得遥远和无关紧要。”该组是重点观察组。第一控制组也收到了这个命令，但不是让他们在催眠状态下接收的，而是要求他们想象催眠组被试会对此作出怎样的反应。第二控制组在不提及催眠的情况下接收到这个命令。第三控制组仅被告知思考他们的时间概念。

然后，参与者就另一张不同但有一定可比性的模糊场景卡片再编一个故事，并就这些故事中的动词运用以及涉及多少过去、现在和未来的情节进行分析。在给他们播放摘自一个电影的幽默片段时，记录下参与者的情绪表现，比如微笑、大笑。最后，给参与者每人一块粘土，要求他们在限定时间内用它捏造出某些东西。完成这个任务后，他们就可以离开了。

通过催眠扩展现在导向的那组人确实从日常的时间限制意识中解放出来，他们更加关注现在。他们改变了语言——语言反应思想，更多地是运用现在时态的单词，更多提到现在发生的事而非过去。他们比其他组的人笑的次数更多，也更开心。当其

他组的人完成粘土模型并互相展示时，催眠组没有一个人完成任务，他们还沉浸在玩粘土的乐趣中。当实验人员离开房间时，他的命令“实验结束，请离开”对催眠组的人也失去效力，他们继续各自的玩泥游戏。

实验人员在测试中发现，许多催眠组的人改变了笔迹，字体更大、更分散。一些人甚至改变了从左到右的书写顺序。同样，在写到对录音中幽默片段的感受时，不少人还在话语中间表现出了暧昧的语调。例如，一个人写道：“开始，我很讨厌听到‘我靠’这个字眼，但当他们变得一本正经时，我却不适应了。”而其他组的人都没有使用色情语句。完成捏泥任务后，除了催眠组，所有人都用纸巾擦拭了双手。催眠组没有人使用纸巾，只有几个人用衬衣和外套擦了擦。由此可见，催眠诱导确实分散了他们捏出成果的未来导向。一个人说道：“泥土很软，手感很舒服。我没有刻意去捏出形状，它自然而然就形成了。我一点也没有花费心思，它就成形了。”

这个研究表明，我们的时间观念不是自然形成的，也不受时钟的影响，而是由我们的身体、生理、社会和文化环境决定的。该研究结果可以扩展人们改变时间观念的方式。如研究所示，催眠能引

起改变，使人们回到孩童时期的现在导向。在本书第11章，我们将开发出其他的战略和战术，使人们把不利的时间观念转变为最有利的时间观念。

时间是最难界定而又怪异的东西；过去已经消逝，未来还未到来，而现在，就在我们想要界定它的这一刻已变成过去，它像光一样，存在和消失于一瞬间。

——库格尔马斯(Kugelmass)，1967

利弊参半的现在导向

如同其他时间观一样，现在时间观也是利弊并存，尽管在一般情况下利要大于弊。通常，享乐主义者的生活充满激情、专注、活力、新奇和自发性。他们热衷于从事不同的活动和运动，乐于交友和恋爱，喜欢热闹和展示所有。如果他们足够富有，一定会过着乐翻天的生活，他们会感激身边的一切。人们喜欢这类人的原因是，他们像孩子一样，从一睁眼就做好了玩的准备，注意力只集中在现在这一刻。日程表从来不能改变他们的行为，实际上，他们根本不排日程表。

他们心理构成的核心是感觉。他们通常关注来自外界的感官刺激。感觉与性相关，他们喜欢任何

形式的性活动。与未来导向的同学相比，现在导向的学生更能从不同类型的电影中得到乐趣。他们对梦中情人最重要的特征描述是“刺激”。

现在导向者更喜欢即兴而非有计划的活动。帕特丽夏·瑞安·马德森（Patricia Ryan Madson），一个主张在日常生活中融入即兴元素的人这样写道：

“计划之前，即兴是主导。远古人类只关注现在，解决刚刚出现的问题……但在某种程度上，生存需要计划。那些狼吞虎咽的穴居人一看就知道还没有经历过漫长、严寒的冬季。为了生存，早期人类必须为艰难时光储存尽可能多的食物。这个发展标志着即兴作为主导的结束，人类历史翻开新的一页。我们学会为未来担忧……但几千年后，我们发现自己快要被这种计划本能扼杀了。”

即兴者需要有对时间的良好感知和随时制造新花样的能力。当然，这些人看不上古人在这方面的成果，他们要翻新、提高和扩展。但是，这种割裂过去的想法必然对自己提出了更高的要求。对于喜剧演员，他们需要完全接受观众的情感和反应；而对于爵士乐表演者，则要完全开放自己的情感和实时心境。

寻找心流

一个现在视角的人能帮你变得更专注于眼前的事物。工作时忘我，玩乐时放开，但这并不是必要的。我们知道未来导向者同样能专注于自己的工作。例如，在一节特别精彩的课程中，未来导向者能进入“心流”经历。心理学家米哈伊·希斯赞特米哈伊（Mihaly Csikszentmihallyi）这样定义心流：人们在一段时间内完全被某种活动吸引的特殊精神状态。心流的重要特征如下：

·明确的目标（可辨别的期望和原则，可实现并与个人技能相关的目标）；

·专注和集中，对某一领域的高度专注（一个人有机会关注和深入该活动）；

·失去对自我意识的感知，包括行为和意识；

·时间的扭曲——个人对时间的主观体验改变。直接和立即反馈（行为活动过程中的成败显而易见，因此行动可以根据需要调整）；

·挑战和能力的平衡（活动难易适中）；

·对形势和行为的自我控制；

·活动有回报性，才值得付出艰苦的努力。

你的任何活动过程中都包含有心流。当处于心流状态时，你的注意力不在进程的结果上。当关注结果时，我们会担心它将被判别、评论、接受或拒绝，从而患得患失。这种忧虑反过来也阻碍我们想

出新的主意和办法，进而影响结果。我们在实验室的研究证明，现在享乐主义者在完成过程指向的活动时，表现出最高的创造性，而在完成结果指向的活动时，表现出最低的创造性。你认为未来导向者是在过程指向还是在结果指向的活动中能有更好的表现呢？

我们的实验室研究中有男、女两组被试，他们都是大学生，要么是享乐主义者，要么是未来导向者。他们的任务是画一篮花朵。每组中的一半人被告知专业人士要评判这些画，另一半被告知只需关注绘画本身。当完成画作后，几个艺术学院的毕业生在不知道该研究目的的前提下对这些画从两方面进行了评价：工艺价值（对颜色、空间、排列顺序等要素的出色把握）以及创新价值（对颜色、设计等的创新运用）。

毫无疑问，关注作画本身的现在享乐主义者的画作表现出最高的创新性，关注结果的未来导向者的画作呈现了最高的工艺性，而关注结果的现在导向者无论在创新性还是工艺性上都表现很差。这表明，当人们关注创造过程本身时，更易于激发创新性。而本身是未来导向者被告知结果将受到关注时，则会画出最具工艺价值的作品。这里有一些不同的绘画作品，你可以自己进行判断（见图3—1、

图3—2和图3—3）。



图3—1 未来导向者，关注结果条件下的一幅绘画



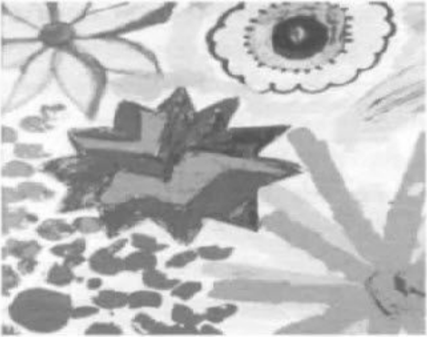


图3—2 现在导向者，关注过程条件下的两幅绘画



图3—3 现在导向者，关注结果条件下的一幅绘画
这位现在导向的画家，不喜欢在关注结果的束缚下被迫作画。

活在现在并不潇洒

“生活快节奏、英年早逝、一个漂亮尸体”是小说《敲遍万家门》（Knock on Any Door）中硬汉主人公的墓志铭。这同样可以看成年轻的享乐主义者的座右铭。那些容易冲动、喜欢刺激和冒险的人会犯下什么样的错误？谁容易铤而走险？谁作出了不计后果的行动？谁从不吸取教训？谁永远是鲁莽的代名词？谁绝不为享乐多等一分钟？这样的情况比比皆是。

享乐主义者不太重视自己的健康。他们不进行常规体检和牙齿检查，不做乳腺癌筛查。如果他们觉得健康食物的口感不好就会拒绝食用。充足的精力使他们能量四射，但往往也缺少睡眠。现在导向者比其他人更容易沉浸于抽烟、喝酒、醉酒、危险驾驶和滑滑板。在发生的糟糕事件中，现在导向和飙车、醉酒驾车、不系安全带驾车等高度相关。研究发现：现在导向与危险驾驶和饮酒密切相关。这种情况在美国东、西海岸的名校中都有发生，而且有此行为的高中生要比大学生多。此外，校园里的享乐主义者在饮酒和危险驾驶方面并无性别差异。

这些行为和未来导向者之间的相关为负相关或零相关。

1.享受现在快乐的危险嗜好

吸毒、酗酒、赌博、性、饮食与其他嗜好一样，只能提供短暂的欢娱。成瘾者通常把生理需要与周围刺激结合起来。虽然这些嗜好的严重后果不会马上出现，但成瘾者也明白短暂的快乐要付出代价。你可能期望这些人的知识能阻止他们的行动，但抽象的知识在诱惑面前往往显得苍白无力。他们容易忽视将要发生的严重后果，认为事情变糟的可能性不大，至少跟自己没什么关系。那些现在导向者缺乏忧患意识，目光比较短浅，他们喜欢跟自己看法相同的人商量事情。“现在就做吧”是他们的口头禅。

最近一项对34名海洛因成瘾者和59名不使用毒品者的对比研究发现，成瘾者在我们的现在享乐主义和宿命主义量表上得到显著的高分，而在未来导向上的得分较低。但是时间观念如何才能阻止成瘾习惯的养成呢？他们难道不知道长期吸毒的严重后果吗？答案是肯定的，但他们无法抗拒近在咫尺的快乐。研究进一步发现，与不使用毒品者相比，海洛因成瘾者更漠视可能带来的长期严重后果。他们较少思考未来，也很少全面地分析问题。例如，在

纸牌游戏中，成瘾者会打出一张能带来最大眼前收益的牌，而完全不考虑可能带来的全盘失败。他们把目光局限于眼前，觉得未来渺茫而遥远。

另一项研究对400多名平均年龄为12岁的初中生进行比较，该研究不考虑被试的种族和性别。结果发现，现在导向与物质滥用高度相关，而未来导向与物质滥用呈负相关。研究者得出结论：未来导向一般带来较高水平的收益，像自我控制、高舒适度和适当的应对方式，尤其是得体的行为应对方式。与之相反，现在导向则与消极结果相关，缺乏自控能力和适当的应对方式，包括愤怒、退缩和无助。

鉴于成瘾者及其家庭为此付出的巨大代价，全世界许多国家都发起了广泛的反成瘾运动，并在许多学校开展反对抽烟、吸毒和婚前性行为的活动。但是，两个最著名的联邦基金项目最近宣告彻底失败（年投入经费高达上千万美元）。“毒品酒精防范教育项目”中“对毒品说不”的角色扮演训练曾被许多州纳入课堂教学，并受到校方、家长、学生和警察的一致赞扬。这个受到大力资助的美国国家项目，最终扩展到54个国家共有2 600万学生参加。但当问及参加该项目的孩子“这个项目有用吗”，如果不采用那种让人感觉良好的问题形式，

而采用把问题设计成可测的抽烟量和吸毒量减少的形式，就会发现该项目没有起到什么作用。7个研究和1个对这些研究的分析都表明“毒品酒精防范教育项目”对这些行为没有任何效力。那些曾大受吹捧的校园禁欲项目，包括对婚前贞操的承诺等项目也报告了同样的结果。对此类项目的一个全面研究发现，参与者没有任何推迟性行为的迹象。一个主要结论是“没有什么项目能证明对性行为的积极影响可以保持长期效果”。另外，与参加其他性教育项目的女性相比，由于这类禁欲项目不提供足够的避孕知识，其女性参与者更容易发生意外怀孕。

此类项目及相关活动的失败之处在哪呢？他们强调的可怕的未来后果对未来导向者有效，对现在导向者则不起作用。他们还强调个人意志力、决心和个性，却忽视环境和社会力量对享乐主义者和宿命主义者的巨大影响力。当孩子们参加派对、摇滚乐会、在汽车后座上鬼混或只是闲逛时，他们在学校里扮演的角色和所发的誓言都会被他们抛之脑后。如果对这些研究数据重新分析，他们的这些工作只对未来导向和过去导向的人有效，对现在导向者会收效甚微甚至毫无作用。把时间观念作为“引导我们抵制诱惑”的关键要素的时候到了！

2.“一年有180兆工作小时被用于休闲”

“大多数美国成人发现，工作在一天的中间停止了，即正是大家想休息的时候。”讽刺周刊《洋葱》（The Onion)（2007年7月12日）上的这则笑话正是许多现在导向者的真实感受。工作与玩乐截然相反，大部分工作需要纪律、百折不挠、漫长的时间和延迟享受，这与现在导向的属性完全不同。明天很快就会到来，但工作日复一日。

在学生中，那些倾向于现在导向的学生最可能较晚地接受、开始和完成学习任务，或者不接受学习任务。这会带来更多的麻烦，进而影响学业成绩。我们在斯坦福的有关心理学导论的课程中，对学生们的成绩是采用客观的多项选择题来评定的，而时间观对他们的分数高低有影响。其中，最低分数出现于宿命主义者中，其次是享乐主义者，高分多分布在未来导向者中。总体而言，现在导向者在喜欢的课程中的得分高于不喜欢的课程得分，而未来导向者在这方面的得分与喜好无关，因为他们认识到平均记分点是结合这两类课程而给出的。

如果这种情况对斯坦福的高材生适用的话，那么对中学生就更没有异议。那些现在导向的学生更容易失败，他们会完不成作业、旷课或退学。由于社会阶层与时间观念有关，所以处于社会阶层较低的人群更多表现为现在导向而非未来导向，学校中

某类学生群体表现出的高退学率也与不适当的时间观念不无关系。

性、毒品和摇滚乐：20世纪60年代的革命

我们对日本当地报纸的一则大字标题感到震惊“日本青少年课后寻找夜生活”，副标题为“新一代逃避未来，沉迷玩乐”。文章接下来描述在这个一向强调为未来努力工作、时刻不忘过去的国家，一种新的潮流正在出现。与其他发达国家相比，日本向来排斥现在享乐主义，人们很少为休假而请假。父母们为了孩子能进入最好的学校，不惜重金聘请家庭教师，让孩子参加“补习”学校。但在这个反常的潮流中，学生们则在高中退学或不上大学、热衷于购物、与朋友闲逛、睡懒觉或去夜总会。

全世界的年轻人在反抗前辈们强加的传统的时间观念。这在20世纪60年代的性、毒品和摇滚乐革命后不算是新鲜事物。哈佛心理学教授、迷幻剂大师蒂莫西·利瑞（Timothy Leary）给年轻人提出三种途径：兴奋、转入、退出。兴奋指那些精神兴奋剂能够改变他们的知觉和意识；转入指的是转向自身内部那个充满游戏精神的孩子，转向他们内在

的自我，拒绝无意义，拒绝成为习以为常的无聊的劳动力大军中的一员；退出指的是不再顺从，退出中产阶层，退出那种由军事-工业组织所控制的未来导向的消费社会。这种宣言是想把社会转变成一种现在享乐主义的状态，而且还是一种广泛的、全面的现在状态。

无论如何，性传播疾病毁掉了性解放时代。法律阻止了毒品实验。饥饿断送了那些可以享受免费食品或场所的娱乐。尽管如此，从日常繁忙中解脱出来，寻找生活的乐趣，享受友情、大自然和探寻内心深处的自我仍然值得肯定。无数的技巧可以提升你的现在导向能力。一些方法已被使用了几百年之久，像冥想、瑜伽、自我催眠等。如果你打算尝试其中的一种，太好了！如果你不喜欢上述这些技巧，我们会给你提供一种简单方法，它能帮你生活在现在。它是已出现在前面章节中的“我是谁”的测试修订版。

转向现在

“我是谁”测试

请回答下面的每个问题，务必确保答案各不相同。

1.我是:______________________________________

2.我是:____

3.我是:____

4.我是:____

5.我是:____

6.我在什么时候:____

7.我在什么时候:____

8.我在什么时候:____

9.我在什么时候:____

10.我是什么时候:____

11.我在什么地方:____

12.我在什么地方:____

13.我在什么地

方:____

14.我在什么地方:____

15.我在什么地方:____

16.我感觉到什么:____

17.我感觉到什么:____

18.我感觉到什么:____

19.我感觉到什么:____

20.我感觉到什么:____

“我是谁”测试的最早版本要求被试在讨论中对同一个问题——我是谁?回答20次。测试的开发者宣称每一个有效答案都揭示出更深层面的心理含义。若要达到我们的目的,你不需要回答20次重复的提问,只需回答一些不同的变体问题。

首先,请你尽可能多地回答最早的问题“我是谁”。注意其中的我指的是今天的“我”,而不是过去或未来的“我”,同时记住这不是一个速度测

试，请让你的思绪和感觉自由飘散。

当你再也想不出新的答案时，转向另一个问题“你在什么时候”，很明显答案包括日期等时间因素，但务必有创新性。你什么时候工作，有新朋友等。当这个问题的答案也枯竭时，转向问题“你在什么地方”，同样，这也有明显的答案，但请尽可能地拓宽思路。留意周围的细微变化和光线、声音和气味相比，什么令你更惊奇？哪些是你所熟悉的？在周围的事物中，哪些是你喜欢的？哪些是你讨厌的？

当你对“你在什么地方”这个问题想不出新答案时，转向最后也是最重要的问题：你感觉到什么？请抛弃那些老套的答案，尽可能表达你的真实感受。如果这样做，你就会知道自己感觉到了什么？你感觉到的是压抑、悲伤、高兴、饥饿、自信、不安还是充实？给自己充足的时间去感受。通常，人们会觉得很难感觉到什么，但当他们真的有些感觉时，又往往难以在第一时间描述出来。无论是哪种情况，都需要花时间去感受。

这种简单的练习显然不能代替冥想、瑜伽、自我催眠等系统练习，但你可以随时随地使用。你甚至连一张纸都不需要，只需问自己我是谁？我在什么时候？我在什么地方？我感觉到什么？就已足

够。

守时：你最好守时

如果一个社会中有很多现在导向者，情况会怎样呢？他们全都迟到！从不守时！他们忘记约会，不在乎时间的流逝，只做感兴趣的事。他们把守时看成束缚而非美德。快节奏的都市人则把守时看成最基本的行为规范。津巴多说道：

“在墨西哥的伊斯塔帕召开的一次会议中，我打算给几位精神病学家和临床心理学家开办一个工作坊。只有两个人准时到场，而他们都是美国人。我的开讲迟了30分钟，因为只到了一部分与会人员，这些人吃午饭拖了些时间。有些人一小时后才慢悠悠地晃进来，还有些人甚至在预定的结束时间才来。请注意，他们并没有因迟到的尴尬而悄悄溜进会场，而大多是用公开问候的方式闯进来。“你好，津巴多！” 他们过的是墨西哥时间，而我遵守的是外国佬时间。”

秘鲁对钟表时间的忽视被称为“秘鲁时间”。我的同事罗伯特·列文（Robert Levine)是《地理学的时间》（The Geography of Time)的作者，他说大部分拉美国家都采用不同的作息时间，他们倾向

于遵守事件时间而非钟表时间。社会和个人事件优先于钟表时间确定的事件。派对不会在预定的时间开始，而是在大多数人决定出席时拉开帷幕。

不守时不仅给守时的人带来不便，还会阻碍一国的经济发展。根据在秘鲁的一项最新研究估计，每年因无休止的时间拖延就给秘鲁造成50亿美元的损失。平均每个秘鲁人每年都会在工作、上学和其他事情上迟到170小时。超过80%的受访者认为秘鲁人几乎从不守时，或仅有一小部分人守时。

2007年，秘鲁总统艾伦·加西亚（Alan Garcia）发起一场全民运动以抵抗人为的时间延误对经济的损耗，主题是“不再拖延”。总统在全国范围的电视讲话中邀请国民同步收看电视，心理学家马克思·埃尔南德斯（Max Hernandez）也受邀协助这次全民行为改变运动。尽管许多媒体大力宣传守时是一种美德，但秘鲁人依然我行我素。虽然有时候这种习惯只表现在小事上，或是仅仅迟到几分钟，但仍然意味着不守时。天主教大学的教授利马（Lima）怀疑这种被各阶层广泛接受的社会习俗能否真正改变。精英们表现出了对这场运动的蔑视，上层社会的傲慢很快感染了其他阶层，甚至大学教授都要比课程表时间晚一小时才来上课。

美国也有过一种类似的抵抗钟表时间或“男人

时间”运动，其倾向于采用“普通人的时间”（它曾经被称做CPT，即“有色人种时间”）。时钟可以根据人们的需要进行调整，但是这种灵活性可能在你面对一些特殊人群时被最终打破，例如，未来导向的老师、老板、工作总监和父母。对这些人而言，把晚一分钟都定义为不负责任、不成熟、不体贴和不可接受的。在此，时间的误差被误认为是个人的内在缺陷。

在第4章，我们将从未来导向者的视角看世界。正如本章前面所讲过的，未来导向的北部意大利人要与现在导向的南部意大利人划清界限，时间观念不仅左右个人的行为模式，而且还会影响整个国家的命运。

---

[1] 指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。——译者注

第4章 关于未来的时间悖论

“未来客观存在于今天，还是今天的主观构筑了未来。”

我从不考虑未来，它来得已经够快的了。

——阿尔伯特·爱因斯坦

未来不再是过去的样子。

——优吉·贝拉(Yogi Berra)

变化是生活的法则。只盯着过去或眼前的人注定失去未来。

——约翰·菲茨杰拉德·肯尼迪

位于非洲西沿岸，靠近赤道的加纳共和国享受着宜人的热带气候。然而1/3的加纳人依然徘徊在或低于贫困生活线。一个获得可可（当地主要的农作物）大丰收的农民一年大约能挣300美元。英式足球，或者大部分人直接称呼的足球，是加纳人民的最爱。足球热在这个和俄勒冈州一般大的国家很受青睐，以至于大型企业有重大足球赛事时会暂时停业，以保证有足够的能源满足整个国家的电视需要。在整个加纳，只要国家队有比赛，这场比赛就会促成一场举国盛宴。在球场上，队员们激烈而优美地进行着比赛。他们在展现体育创造力的同时，也展示着对规则、命令和时间的公开挑衅。从某种

意义上来说，他们表达着一种慵懒的、享受当下的生活方式。就像我在之前的章节中讨论过的一样，地理环境经常和一些世俗的观点联系在一起。的确如此，一个采访过2006年世界杯的记者这样说道：“足球给人的印象是越靠近赤道的国家，球队的踢球风格就越野蛮、越随便、越快、越漠视规则，不过也越有创造性。”那是名副其实的加纳风格，直到这支球队来了一位未来导向的教练。

加纳在2004年聘用了来自塞尔维亚的杜伊科维奇(Dujkovi'c)，他是加纳球队短短两年之内的第15位教练。除了令人印象深刻的国际比赛记录，杜伊科维奇还给现在导向的加纳队带来了高度关注未来时间观的巴尔干风格的纪律，队员要准时并严格执行纪律要求。为了让队员们知道他在这件事情上的态度是严肃的，他开除了一名错过集训的优秀队员。在他的带领下，加纳队第一次取得了参加世界杯的资格。这对于加纳人来说是一项巨大的成就。对于球员们，杜伊科维奇说：“一开始他们十分抵触，迟到是家常便饭，训练迟到、吃饭迟到、开会迟到甚至比赛也迟到，但我还是坚持。球员们的坏习惯最终改变了。现在我们都很享受成功的喜悦。”

杜伊科维奇把纪律、韧性、进球得分和时间观

念灌输到他焕然一新的加纳队里，而更重要的是他对未来的胜利抱以的极高期望。杜伊科维奇的训练之道激励着这支队伍，并使他们相信他们可以打败世界上最强的队伍。他们的确做到了！当他们自身的创造性与新建立起来的对未来胜利的渴望相结合之后，这支处在下风的队伍以令人吃惊的2：0的比分打败了强大的捷克队。接下来又爆出以2：1的比分击败美国队的冷门。加纳队是唯一一支闯到16强赛的非洲球队。在那里，他们碰到了世界一流的巴西队。虽然最终他们还是输给了巴西队，但有些人争议：如果不是这场比赛的裁判很差劲的话，加纳队是有可能赢的。对于他们所取得的成绩，杜伊科维奇说："从我这个角度来看，这些成功并不令人惊讶。你们应该记得我曾经说过，我们在2006年世界杯赛上要踢进半决赛。"回首过去，杜伊科维奇可能希望自己说的是"我们在2006年世界杯中要闯进决赛"。只要他将比赛前景的雄心灌输给每个队员，他很可能带领这支队伍一路杀向最高点。

未来和过去一样，从来都不可能被人们直观地感受到，它是一种心理状态。未来是从我们的希望、恐惧、期待和渴望中被塑造出来的。它是在学术、商业、艺术和运动领域取得成功的必要平台。天赋、才智、能力对于成功都是必不可少的，但是

仅有它们也是不够的。纪律、坚持和自我预期同样重要。举个例子，不管什么样的神童，除非他们能有自制力在自己擅长的领域做长时间的研究，否则是不会成功的。成为未来导向的人就意味着脱离当下舒适的生活、一时的痛快和年轻人的玩心。它引导我们从此时此地、黑白分明、是非清楚的确定性转向充满想象、可能性和“如果怎样就会怎样”的世界。未来将过去视为一个“仓库”，其中装满了需要矫正的错误以及需要重复和拓展的成功。未来对于受冲动驱使的现在是没什么作用的。

有一个关于未来的谚语：“明天是最后期限，那就在今晚完成所有该做的工作之后再娱乐吧。”当现在导向者逃避工作，受到性、毒品、摇滚音乐等因素的侵害之时，未来导向者视工作为快乐之源。对他们来说，未来得失的预期左右着今天的决定和行动。对未来导向的人来说，他们总会在更大利益和现实的满足感之间博弈，他们可以用手里的一只鸟来换取未来的一群鸟。和及时享乐主义者用身体生活不一样，未来导向者用大脑生活，并想象着另一个自我和场景、未来的奖赏和成功。西方文明在过去几个世纪中的成就可以归结于未来导向的人群的盛行。

对未来的信念和期待影响着人们思考、感受和

行为方式并部分地决定着当下发生的事情。一旦加纳足球队坚信他们能击败强大的对手之时，他们便开始成为胜者。球队坚信自己的团队力量和优秀表现，这一信念激励着他们为胜利而更努力、更执著地训练。简而言之，这支队伍坚信他们可以通过现在刻苦的训练影响未来的结果。当你想得到某物并且坚信你能得到它时，你就会越发刻苦。

自信能影响你的行为，同样你对别人的看法也可以影响他们的行为。在一个被称为“皮格马利翁效应”的研究中，罗伯特·罗森塔尔(Robert Rosenthal) 随机挑选了一些普通学生，但他告知一组老师这些学生是大器晚成型的。他与其团队观察了这些学生和老师在这一学年的表现。年终这些被认为是大器晚成的学生和其他学生一起参加了考试，结果是这些学生的考试成绩在平均水平上超过了其他学生。因为老师们对这些学生表现的期望影响了他们与这些学生相处的方式，最终影响到这些学生自身的行为。

在另外一个关于期望影响力的研究中，一组大学生被告知他们要参加一项关于口头交流的研究。为了将非言语暗示的影响降到最低，男同学和女同学不能见面，他们只能通过电话交流。每个男同学都得到同样的信息，这些信息能帮助他们熟悉电话

另一端的女同学。这些信息包括对女同学的个性描述，她喜欢和不喜欢的东西及她所在的学校。一半男同学接受的信息是把对方描述成“有魅力”的女同学，而另一半男同学接受的信息是把对方描述成“无魅力”的女同学。但事实上，这些信息与男同学各自要交流的女同学没有任何关系，那只是从以前的一个筛选有无魅力女同学的实验中所形成的描述而已。因为这一处理，一半男同学认为他们将和有魅力的女同学交谈，另一半男同学则认为他们将和无魅力的女同学交谈。而这些女同学没有任何关于这些男同学的信息，包括男同学们对她们的看法。

从事此项研究的马克·施耐德(Mark Snyder)及其研究团队，对以下两个变量很感兴趣。首先，他们想弄清那些认为自己在与有魅力女同学进行电话交流的男同学的表现，是否不同于那些认为自己在与无魅力女同学交流的男同学的表现。其次，他们想知道，如果这些男同学确实表现不一样，会不会影响女同学的表现。

男同学和女同学的电话交谈被录音，然后由对此并不知情的评判人进行评分。在大约30秒内，这些人就可以分辨出哪一对交流属于“有魅力的”，哪一对交流属于“没有魅力的”。面对有魅力的女

同学，男同学们会表现得更友善、幽默和有活力。这些男同学对于他们交流对象的期望影响了他们的行为表现。令人惊讶的是，男同学的期望同样会影响女同学的行为。那些假定有魅力的女同学会比无魅力的女同学表现得更友好、更外向和幽默。

我们的期望会影响我们的行为，别人的期望也会影响我们的行为。期望是存在于未来之中的，为了让它影响到我们的行为，期望必须变为现实。如果你在未来时间观上的得分不像你期待的那样高，不用担心，我们会帮你变成有更多未来导向的人；如果你过分沉迷于未来，你也不需要担心，我们会帮你在生活中取得更好的平衡。诗人弥尔顿的《失乐园》（Paradise Lost）中的撒旦说："心灵有它自己的地方，它能把天堂变成地狱，也能把地狱变成天堂。"他借此提醒大家人类心灵对转换存在方式的能力。视觉表现艺术家、雕塑家安塞姆·基弗(Anselm Kiefer)说过："我们不能忍受心中没有天堂的生活。"本书将鼓励你"好好想一想"而不是催促你"现在就做吧"。

什么样的人容易成为未来导向的人

没有人天生就有未来时间观，更没有能让人进

入未来时间的遗传物质。但如果你出生在恰当的时间和恰当的地点，你就会成长为一个未来导向的人。所谓恰当的时间和恰当的地点是指，这个时间和地点所具备的某些环境条件，有助于把一个现在导向的婴儿转变成一个有克制力的、成功的、未来导向的成人。换句话说，具备了哪些条件的人容易成为未来导向的人呢？

·生活在温带地区的人；

·生活在一个稳定的家庭、社会和国家中的人；

·受过教育的人；

·年轻人或中年人；

·有工作的人；

·经常使用技术的人；

·成功的人；

·以未来导向者作为自己楷模的人；

·从童年伤痛复原的人。

生活在温带地区的人

对季节变化要作好准备，它包括计划并调整你的行为以适应天气变化。正因如此，温带地区的人就更加习惯于在夏冬季节而非在轻松的春秋季节预测恶劣天气。与之相比，亚热带地区可谓是一个能够延年益寿的天堂乐园，那儿永远都是同一个季节，偶尔还有些降雨。

生活在一个稳定的家庭、社会和国家中的人

当你把注意力放在长远的未来时，你就得做一些能够预知后果的决定。在预测某一特定行为所能产生的利弊时，足够稳定的环境是你作出判断的基础。一个稳定的政府和家庭，使你能够预测什么样的行为将会产生所期望的结果，预测现在所做的工作会取得怎样令人满意的成绩。总体来说，稳定可靠的环境是你刚刚萌芽的未来之路的沃土。

受过教育的人

教育使学生成为未来导向的人。学校教给你延迟满足、目标设定、成本效益分析和抽象思维。愤世嫉俗者常常争辩说成功教育所教的科目就是让人学会尊重权威，安分守己，明确自己在智商等级排行中的地位，并且要学会容忍无聊的讲座，所有这一切都是为了在将来保住一个无聊的工作职位。尽管如此，教育始终是将现在导向者训练成未来导向者的大本营。

年轻人或中年人

采纳、实践、完善未来导向，这一过程大致出现在人一生中的十几岁到五十几岁的时间段内。在你十几岁和成年后的早期阶段，现在享乐主义主导的童年玩耍和放纵的思想（尤其是在富裕的社会里）受到了指责。你长大了，该做点正事了！就在

这段时间，教育和工作机会在向你挑战；对婚姻、家庭和各方面等安顿下来的期盼在引诱着你；而你的遗产安排也该开始了。过了这个黄金年龄段，一些人会变得更为过去导向，并开始发展出某种新的现在导向，而这种现在导向是以从事某些精选的有社会意义的活动为主的。

有工作的人

拥有一份有意义的工作不但会让你拥有自我认同感，也会使你对自己的努力产生一种自豪感，同时还会让你更有能力去跨越“邻里”的界限形成更广泛的社会交际圈。最重要的是，拥有一份工作为你每一个工作日提供了合理的时间结构分配，还培养了你的自律感。理论上讲，一份工作也可以增加自我发展的力度，实现自己的抱负和获得经济独立与安全的机会。所有的这些经历都会发展成一种强烈的时间观念。当然，正是由于你有了未来导向，你也最容易从一开始就找到工作。

经常使用技术的人

技术省时且可提高效率。拥有技术我们就能用更少的时间完成更多的事情，因为技术能够进行多任务处理。此外，因特网还跨越了生理界限创造了社交和智力领域，现在我们可以仅仅等待几毫微秒就可以在瞬间“到达”我们想去的地方。事实上在

这个年代不掌握一些有用的技术是不可能成为一个未来导向的人。不过，技术也创造了引人入胜的虚拟游戏，从而吸引了那些生活在虚拟空间中的及时享乐的年轻人。

成功的人

没有什么事会像成功那样使人有成就感。成功值得你为之付出努力，不断地锻炼和自我控制以及严格要求自己。同时成功也强化了一种思想——你的行动会产生你所期望的结果，而循环往复的失败则会滋生一种无助感，会使你故意回避你曾失足的场所，不管是学校、工厂或运动场。未来导向是随着时间的流逝在一些小小的成功和道德的胜利中不断积累的，然后会因为一些更大的成就而得到强化。重要的不是你如何赢得一次次的胜利，而是能否赢得未来。

以未来导向者作为自己楷模的人

你总是会受你周围的人以及媒体上你想效仿的那些人的影响，父母、老师和朋友都会通过给予建议、指导甚至是树立某些未来导向者的榜样促成你形成未来导向。在一个未来导向者的生活中通常都会非常幸运地出现一个或几个有影响力的人。当你得知那些精英人物为了追求心中的梦想努力工作，并反复实践以及严格克己而终获成功时，就会激励

你效仿他们。

从童年伤痛复原的人

虽然还没有确凿无疑的证据，但是一些趣闻轶事让我们坚信这样一种看法——童年或者青少年时期长时间的疾病或者受伤会使人变得更加内敛自信，而不再那么外向。无力采取必要的行动导致他们总是幻想自己的行为，并生活在想象的自给自足中。这种内部心理活动替代了与朋友在外玩耍的能力。这些心理活动是他们建立牢固的未来时间观的基础。自行车运动员兰斯·阿姆斯特朗曾经与癌症抗争，七次赢得了环法自行车赛，这正是如何将困境转化成未来导向观的一个极佳的例子。

显而易见，上述的九种人对你而言，既不是你成为未来导向者的必要条件也不是充足条件。但每种人都提供了一定的借鉴作用使你更容易成为未来导向的人。与形成和保持某种特定的时间观相关的因素还有很多：有些是广泛的地质、文化、经济和社会学方面的因素，而有些就是心理方面的因素了。除了这些因素之外，还需要人际交往机制和个人体验。我们都是通过自己的时间观来审视世界的，然而我们当中很少有人能够自觉地意识到这一点，其原因之一就是，诸多因素是随着时间的流逝而不断发挥着作用，并缓慢形成了我们的时间观

（见表4—1）。

表4—1 对待未来的态度与行为特点之间的关系

行为特点	在未来时间观获高分者
攻击性	更少的攻击性
抑郁	更少的抑郁
活力	更多的活力
佩戴手表	可能性更大
收支平衡	可能性更大
使用记事本做日程活动安排	可能性更大
使用牙线清洁牙齿	可能性更大
吸食毒品	更少吸食毒品
酒精摄入量	更少摄入酒精量
友好性	大致相同
诚心诚意	更加诚心诚意
情感稳定性	大致相同
开放	更加开放
对未来的考虑	对未来的事考虑更多
自我控制	能够更好地控制自我
控制冲动	更加容易冲动
寻求新奇的事物	更喜欢对新事物的寻求

续表

行为特点	在未来时间观获高分者
喜欢持之以恒	更喜欢持之以恒
回报依赖	更强烈的回报依赖
自尊	更加自尊
感觉寻求	更少的感觉寻求
特质焦虑	更少的焦虑
平均绩点	更高的绩点
每周的学习时间	更多的学习
创造力	更加富有创造力
幸福	大致相同
撒谎的频率	很少撒谎
偷窃的频率	大致相同
害羞	大致相同
发脾气	大致相同

未来导向的人不会一味地追寻新奇的事物，但是他们一般不会感到压抑。这些人也不会去撒谎，然而那些享乐主义者、宿命论者和全盘否定过去的

人们总是喜欢撒谎。比如，你是守信之人，那么你就不必撒谎。另一方面，未来导向的人不会做无畏的冒险，他们不可能盲目冒险，他们不会在愚人或目光短浅之人失足的地方不假思索地乱闯。他们谨遵母亲的谆谆教诲：“现在保证安全比后来说抱歉要好得多。”这种生活方式有其积极的一面，这些人相对于那些未来时间观念很差的人来说情感更加稳定，而且更有预见性。

未来导向的利与弊

首先让我们看一下培养一种未来时间观念有何益处。津巴多和博伊德在发现未来时间观念的益处方面有着重要作用，因为他们（在未来时间观测量上）都取得了很高的4.5分。

1.未来导向者的生活更健康

未来导向者总是定期去接受体检和牙科检查，未来导向的妇女也总是做乳腺癌筛查和巴氏早期癌变探查试验。意大利有项研究表明，和那些现在享乐主义者以及控制样本组的妇女相比，未来导向的妇女通常更能有效地利用免费的乳腺癌检查。因为未来导向的人更喜欢有营养的食物，而不是美味却不健康的，所以他们不计成本地购买有机食品，而

且他们很关注自己的体重，因此他们不太可能成年后得肥胖症或者糖尿病。这些人也不可能去抽烟酗酒、参与赌博、狂吃或者吸食毒品。当他们结婚时他们会制订计划少生孩子，而且积累更多扣完所得税的收入，他们制定健康和退休计划，但是他们很少把时间花费在娱乐和度假上。所有这些都表明他们会实现延年益寿和成功人生的雄心抱负，当然这是以这些人不会因为过多的压力而过早去世为前提的。

未来导向的人相对来说很少感到压抑，因为他们不会浪费时间来反复思考过去不堪回首的经历。在大众眼中，女人感到压抑的比率要高于男人，这种现象一部分是因为女人更加倾向于对过去不愉快的痛苦经历耿耿于怀。苏珊·诺兰-豪克赛玛（Susan Nolen-Hoeksema）及其同事的研究工作表明女人之间分享各自的情感问题更有可能使痛苦的记忆循环不断，而不是淡化这些记忆。未来导向的女人一般不会这样，她们既不会对过去的痛苦耿耿于怀，也不会和别人一起发泄自己的情绪。最新研究发现这些未来导向的女人感到压抑的比率明显较低（当然也包括对过去持肯定态度的女人）。

未来导向的人和大家一样也会遇到不同程度的日常压力，偶尔也会遇到较严重的压力。但我们发

现，未来导向者面临压力时能够得到很多支持，尤其是来自一些与自己关系密切或对自己有重大影响的人的支持。从时间观的角度来说这个发现时，及时享乐主义者从朋友或认识的人那儿获得支持，而对过去持肯定态度的人只能从家人那儿取得支持。对过去全盘否定的人只能获得少之又少的社会支持，这些人还更可能和充满矛盾的家庭成员相联系。如果没有积极肯定的社会支持，压力便会逐步加重，因此未来导向者、现在导向者和积极的过去导向者在抵制压力这方面是更加有利于健康的，而未来导向者的做法是最有益于健康的。

从我们关于数百名高中生的调查中可以发现一些其他原因来解释为什么未来导向者能够茁壮成长，而现在导向者每天都可能遭遇危险甚至会滋生一些自身危险。未来导向的高中生不太可能去骑自行车冒险、玩滑板冒险或者开车冒险，也不太可能赛车、酒后驾车或者滥用酒精，当然也不会去参与一些不安全的性行为或者是暴力性的打架事件。未来导向的人能够长寿的一个关键因素是他们总是三思而后行，而且由于本质比形式更重要，因此未来导向的人将会花时间定期护理他们的车子而不是只把车擦得干干净净。所以他们很少会因为磨破的轮胎、有缺陷的变速器或者磨损的安全带而发生交通

事故。未来导向的人总能摆脱一些诱惑，因此他们不可能会因为吸烟而患肺癌。未来导向的人更加有可能幸免于青春期的那些危险行为，当他们成年时也会有更长的寿命。

2.未来导向者能够很好地完成工作

正如我们在上一章中所说的，在斯坦福大学里心理学导论课程的最高成绩往往都青睐那些总面向未来的学生，享乐主义者和宿命论者则不受青睐，这很可能是因为面向未来的学生仅仅相对比较聪明，但我们不这样认为。所谓面向未来和以下几方面有密切的关系：制订合适的计划、合理地安排时间以及预先为在走向成功的途中会遇到的弯路与陷阱作好准备。面向未来的人从来不会做不完他们的课程或者延期完成工作。他们也不会同时背上双倍工作的负担，因为他们会在结束旧任务的时候才开始进行新任务。

假设星期一你将要进行一场重要的演出或测试，那么你将在什么时候开始准备呢？只重眼前的人会在星期日的晚上才开始准备，因此他们对那些要求的材料仍然比较陌生，而另一方面，未来导向的人会在星期五晚上开始准备，以便有足够的时间来温习所有的材料，解决脑中的所有疑惑。

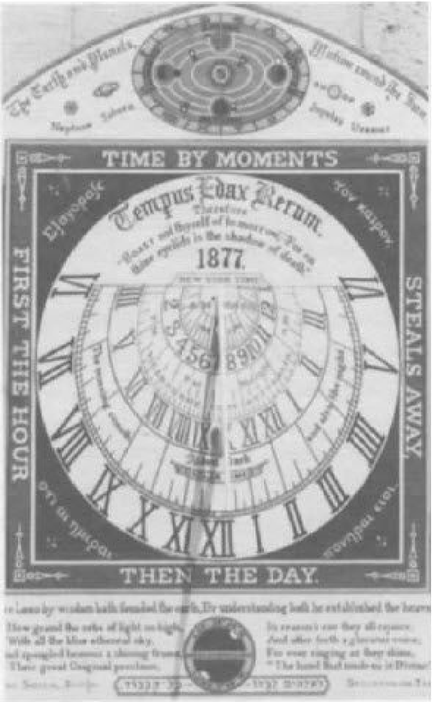
在许多普通心理学教程中，学生们被要求作为

许多心理学实验的被试。这种做法背后的道理是使学生们亲身体验研究的过程。我们对自己的学生参与实验的情况做了详细记录：总共六次，每次一小时，第一次开始的时间，每次参与的时间以及最后完成实验学时的时间。在此要注意的是未来导向的学生们比那些现在导向的学生要提前整整一个星期开始参加。他们定期参加实验，直到他们比那些现在导向的同学提前一个星期完成任务。而那些只重眼前的学生总是在学年的最后一个星期加班加点完成实验。事实上，在这个时间段里，他们应该准备期末考试和撰写论文。按时完成任务也意味着不需要撒谎或找借口，正因为这样，未来导向的学生能够获得老师（或以后的老板）的信赖。

3.未来导向者对死亡的必然性有充分认识

如图4—1所示，在18世纪霍华德庄园（Castle Howard ）的一个日晷上刻着这样的碑文：“时间转瞬即逝，先是一小时，而后是一天，死神就在你身边。”早期的钟表上常常刻有一些骷髅图，作为“人生必有一死”的提醒，使携带者意识到死亡会不可避免地发生在某些未知的时间里。注重未来的人计划通过现在作出明智的决定来延缓自己的终结时间。当他们还很年轻的时候，他们都已为他们的退休做安排了，他们建立起信托金，写下遗嘱，

并用挣下的辛苦钱为自己投保。



TIME BY MOMENTS
Tempus Edax Rerum
1877
NEW YORK TIME
FIRST THE HOUR
STEALS AWAY,
THEN THE DAY.

图4—1 英国霍华德庄园的碑文

4.未来导向者是问题解决者

当面临需要尽快解决问题的挑战时，以现在为导向的人和以未来为导向的人的反应截然不同。注重现在的人跳跃到领先位置，通过各种方法在迷宫中移动着他们的铅笔，并尽力去发现那个难以实现的目标。奇怪的是，注重未来者在刚一开始时并不移动，他们只是静观，寻找着目标，然后移至起点。他们会查找出线路中的死胡同。猜猜谁会赢得这场比赛（见图4—2）？

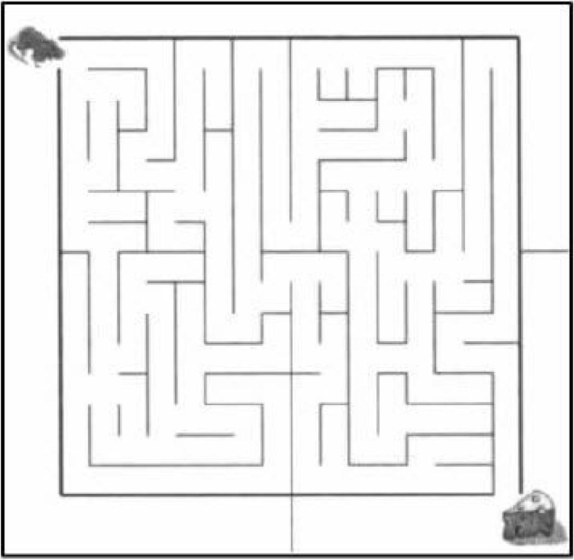


图4—2 帮助老鼠找到奶酪

注重未来者运用的是回溯算法和未来检测法，这些在解决问题中的潜程序试图预见和评估为了达到目标的不同策略。没有人教他们这些被花俏地命

名为技法的东西。这些技法是他们在尝试与失败中自然而然形成的。注重未来者赢了。他们中超过80%的人破解了迷宫。相比而言，低于60%的注重现在的人破解此迷宫。许多失败的注重现在的人由于没找到正确的途径而沮丧，最终他们会画一条直线至目标，穿破了死胡同的障碍。

你很可能会认为对于表现中的巨大差异一定会有一种解释。或许以未来为导向的学生经常玩智力游戏、迷宫或其他相类似的游戏。如果那种解释是对的话，面向未来的学生将会解决更多的智力题，这是因为他们有更多的练习，而不是因为他们以未来为方向。我们如何才能将这个貌似合理的假设推翻？催眠帮了我们。

一个后续的研究运用了完全相同的步骤，但仅有一个例外。起初，所有的学生都是面向未来的，但当他们中的一半被催眠并被给予指示去扩展现在，他们和真正的以现在为导向的学生在第一次研究中所做的相似。他们中超过30%的人都没能破解迷宫，相比而言，面向未来的学生有着持续的优越表现。未来导向者解决日常生活难题的方式比现在导向者的方式更为有效。

5.未来导向者能赚钱

诸多原因决定了未来导向者最终能赚好多钱，

远远多于持其他时间观的人。因为他们拥有更多的知识，他们得到了更好的工作。因为他们用在无聊轻浮的事情以及社交上的时间很少，他们把大量节省的时间用在整合投资上。他们有很高的信誉度，因为他们不会欠债，会准时还上欠款。更为重要的是，他们工作时间很长也很努力，而休假时间短，最终，他们在工作上的投入换回了金钱。

近年来一个有趣的研究在一定意义上展示了新的观点，即未来导向者会更加珍惜他们辛苦赚来的工资。已能给家里赚钱的16～22岁家庭成员对经济行为的态度，与其父母对经济行为的态度之间有什么关系呢？研究对此做了比较，结果显示和孩子们讨论经济问题，并教导他们省钱的重要性的家长会影响孩子们的经济行为。这种早期的适应社会生活的教育会影响到孩子的成年，而且孩子们对经济上的了解也显示出他们父亲的责任心和他们对未来的定位。孩子们喜欢观察他们父母的各种前瞻性行为，所以他们有很多学习的机会。我们怀疑前瞻性的父母会运用孩子出现的各种状况向孩子们灌输要提防这些状况的后果，比如不刷牙、不学习、乱花零花钱，或是直到最后才去做家庭作业等。

家长们总是用格言或民间智慧鼓励孩子们思考未来。一个西西里岛的学生给我们讲了一个思考未

来结果的故事。她回忆祖母给她讲的灰姑娘的故事，但是祖母没有讲那个幸福圆满的结局，而是另一个。她耸了耸肩，悲伤地说道：“那是他们的故事，对我们来说，什么也没变，我们还是贫穷的奴仆。”祖母宿命主义的现在时间观，打消了她对美好生活的憧憬和想象，但却给她展示出某种现实的需要——如果想逃脱祖母的命运，最好是早做规划。

6.未来导向者能持之以恒，从失败中学习

未来导向者可能会在追求美好生活的道路上失败。稳定的中产阶层者，也会因离婚、疾病，或失业等意外事件，最终流落街头。旧金山流浪者之家中的未来导向者比那些现在导向者要过得好。我们对近50个流浪者的调查和采访揭示了越是看重眼前利益的人，越是会浪费更多的时间看电视或仅仅是靠吃喝玩乐虚度光阴。同样居住在流浪者之家的未来导向者则恰恰相反。他们不太可能浪费时间，消沉的时间也非常少，而工作的时间则非常多。无怪乎未来导向的人在那里呆的时间比较短！

类似地，注重未来的人在面对其他困难时也能坚持不懈。在英国有一个新项目叫“首次教学”。这个项目招募了剑桥大学一些非常聪明的毕业生到条件不佳的学校教两年书，这期间困难重重。工作

压力巨大、教学资源短缺、已厌倦的学生、多种民族和多种语言的混杂，导致许多年轻教师辞职。能够不顾压力坚持下来的新教师大部分都是未来导向者。对于教师的调查访问揭示出，毕业生报名参加这个项目并坚持下来有两个有趣的动机。“首次教学”中的绝大多数教师，其动机都涉及有关未来的因素。最主要的是，他们都赞同这份工作能增加个人简历的分量，能为日后签订商业合同所用，能获得经验、技巧，能踏上职业发展的台阶。实际上，所有动机和考虑都适合对未来导向的诠释。

现代社会力量或许正在创造更多的竞争。同样，这种竞争又为受教育的年轻人创造了更多面向未来的新形式。今天或许比以往任何时候都更需要年轻人有较高的竞争技能面向未来。

7.对于未来导向者来说，一个现实的希望带来的是永恒

希望是一个人对当前行为在未来某个时期能产生积极结果的期望。希望就是未来导向的一部分。但是未来导向者的希望是依据现实而调整的，并非随着想象而膨胀。他们知道，只有工作才能实现自己的希望；他们还知道，为了达到自己的目的，纪律和某些时候的磨难也是必要的。

从开始进行理疗的病人身上，你能看到他们在

希望和时间观方面的差异。有多达一半的病人不能完成康复训练全程，过早地终止康复训练，他们的肢体就有可能残废了，行为能力会受到持久的影响。但是很多人还是那样停止了，只因为完成康复全程带来的疼痛太大。确实，康复训练中要伸展拉动酸痛的肌肉和错位的骨骼，痛得厉害，有时极为痛苦。那些不太能忍受痛苦的病人有一点痛感就退缩了，但是那些有明确的未来导向的人更有可能坚持忍受这一短暂的痛苦，因为它可以得到长久的收获。

现实中，康复中心能够运用这些发现去实施适合病人的时间观的策略。现在导向者和过去导向者可能需要额外的关注和支持，最初的不太痛的锻炼和不断的奖励可能会使他们持续地接受治疗。经常灌输以希望和鼓励能够让他们坚持下去。预料到他们终止训练的可能性，对他们给予更多的个人关注，提醒他们准时参加训练等，可以降低康复训练的高失败率。

8.未来导向者能避免社会陷阱

未来导向者是充满竞争力、勇于获取的人，他们总盯着奖赏和好处。在交易谈判或争辩时，那些现在导向者和过去导向者可比不上他们。然而，当未来导向者认识到最后的长远收益比短期的即时收

益要好时，他们就会为了双赢而最先与他人合作。这样，他们就避免或逃脱了那些能诱捕到现在导向竞争者的“社会陷阱”。

某种既有资源的最佳利用，究竟是有益于个人还是有益于公众或集体，这种冲突就是所谓的社会陷阱。捕到海洋里所有的鱼，使更多的家畜吃到草，种更多的庄稼，砍伐更多的树木以及排泄更多的有毒垃圾，这曾是渔夫、牧主、农民、伐木工人和工厂厂长的最大经济利益。当个人的行动各自达到利益最大化时，他们最终都会丧失殆尽，因为每种资源都是有限的而且是不可再生的，之后个人和社会的收益都会减少甚至可能消失。过度捕捞加利福尼亚州蒙特利海湾里的沙丁鱼和俄勒冈州哥伦比亚河里的鲑鱼就造成了这样的情况。许多捕鱼公司和渔民用巨大的拖网捕捞这些鱼直到有一天它们完全消失。

社会陷阱也被称做公共困境或是公共悲剧，它是19世纪英国经济学家威廉·福斯特·劳埃德（William Forster Lloyd）提出的一个概念。试想一个用于放牧的公共牧场，每个养牛的人通过在那里牧养尽可能多的牛去实现获利最大化，但这种经济模式将会伴随着公众损失的代价而垮掉。如果每个人都采取相同的以自私为导向的行为，比如过度

放牧、耗尽资源，那么悲剧即将形成。加勒特·哈丁（Garrett Hardin）在1968年宣传了这一想法，如果在治理公众事务仅凭个人良知的话，那么自私就会胜过远见，因为个人的短期获益会比长期的公共所得更明显。哈丁更相信，对这个问题，技术无法解决，只有道德才能解决。解决的途径就是借助价值观和个人预期的改变。对于当今世界自然资源的现状，这种解决方法显然是很中肯的。未来的公众资源包括清新的空气、海水、湖泊、河流、鸟儿、蜜蜂、鲸，还有食物；国家公园、石油、煤以及其他能源。

我们相信公众利益不是道德问题而是时间观问题。采取狭隘的专注于即时收益的现在导向并不是自私，它只是到处都有的现在导向者的思维方式。未来导向的劳动者也想赚取尽可能多的钱，但他们的时间观导致他们更注重长期收益而非短期收益。因为他们可以预见试图最大限度地获取短期收益将在未来产生的负面后果。因此，他们会寻求长期回报并推进战略合作，而不会图一时之利。未来导向者通常是积极的环保主义者，他们拥戴农业、渔业和水资源的可持续利用和发展，推广节能汽车和房屋。他们抢先拉响警报，告诫人们要重视全球变暖和人口膨胀的长期后果。他们是强迫董事会超越季

度收益观望市场，关注投资的长期持续收益的股东。他们推广废品回收项目，发明新的方法以绿色服务来盈利。

近年来，对完成津巴多时间观念量表的一些巴西大学生就时间观、基本价值观和环保态度做了一个研究调查，它是为数不多的调查中的一个。这些数据显示环境保护与未来导向、利他主义的价值观、关注生物圈等均有显著关系。开发自然资源的态度和自我提升的价值观有关。正如未来导向者所具有的其他有益特征一样，这种积极的、平衡的环境可持续性的态度可以通过教育来提升。

为了成功的未来而演练

正如前面两章中所做的测试一样，我们希望你完成一个“我是谁”的描述。这次我们希望你回答“我将成为谁”的问题。仔细思考你想成为的这种人，一旦你完成了自己的目标，有什么东西能证明你的成就？尽可能重复而详尽地回答这个问题。

我将成为谁……测试

1.我将:______________________________

2.我将:______________________________

3.我将:______________________________

4.我将:________________________________
5.我将:________________________________
6.我将:________________________________
7.我将:________________________________
8.我将:________________________________
9.我将:________________________________
10.我将:________________________________
11.我将:________________________________
12.我将:________________________________
13.我将:________________________________
14.我将:________________________________

具体的未来目标：	什么时候完成目标：
1. ________________	________________
2. ________________	________________
3. ________________	________________
4. ________________	________________
5. ________________	________________

完成了“你将成为什么样的人”的测试以后，回顾一下你的答案，然后确定出大约五个将来你希望完成的具体目标。这些目标可能包括：找到一份好工作、退休、生儿育女、偿还债务、旅行或是完

成学业。确定五个具体目标以后，按照你希望的先后顺序依次排序。当你估计完成这些目标所需的时间以后，我们希望你在心理演练一下抵达成功的过程。专业运动员在做动作之前会想象他们成功地完成动作的情景，从而提高他们的表现。篮球运动员在每次罚球之前会想象他们完美地罚中；棒球击球手在每次投球之前都想象他们完美地完成击球。当我们在思想上预演完成了一项任务以后，我们的实际表现确实会有所提高。除此以外，你练习的方法也很重要。

心理学家谢利·泰勒（Shelly Taylor）和她的研究队伍研究了一些面临期中考试或是其他压力事件的学生。研究发现，那些进行心理演练的学生中，将其集中在为成功必做之事上的学生比那些集中在期望结果上的学生表现得更好；将其集中在为取得好成绩或解决压力事件所需过程的学生比那些单纯地幻想取得好成绩或减轻压力的学生的表现更积极。当你专注于成功的过程而不是努力的结果时，你将事半功倍。

从你所罗列的第一个目标开始做起，一步步想象为达到这个目标需要做的事情。第一步是什么？结果会怎样？同样也要注意为达到这个目标你所要经受的思想和感情历程。心理演练并不是虚幻的，

它将明确你完成目标的道路和方法。正如谚语所言："千里之行，始于足下。"一旦你已经开始去完成第一个目标或是已经完成了，就继续为第二个目标奋斗吧。完成了第二个就驶向第三个，接着是第四个。猛然间你会发现你已经完成了所罗列的所有目标，你需要发掘新的目标，演练新的计划。

你是"时间紧迫族"吗

过分的专注于未来可能会适得其反，这也是时间的悖论。你是否在孩子们上学的前一夜就给他们穿好衣服唯恐他们迟到？你是否在洗淋浴时刷牙，在健身房一边蹬踏板自行车一边打手机？或是一边读商务报告一边打手机？如果是这样的话，你可能就是"时间紧迫族"的一员了。

1.时间紧迫和时间危机

上述问题致使《今日美国》(USA Today)连载了关于美国民众所感到的压力问题。大多数人感到他们没有足够时间来做他们想做的事情。将近半数被访者表示他们比上一年要忙碌。多数人为节省时间选择使用大量的设备和服务，比如选择用微波炉而不是烤箱，选择电话购物或是电视购物而不是去商店，选择电话解决银行事务，选择去干洗店洗衣服

等。他们听得更多的是电话应答机而不是人的话语。然而他们这样节省时间却只是为了花更多时间去工作。浪费时间让他们有罪恶感，也是让他们痛苦的一个原因。当遇到以下事情时，大多数人会说自己会变得气愤、急躁、抱怨。基本上，许多让他们需要多等候的事情都使他们心理不舒服，比如政府回复缓慢，维修工人没有守时，寻找泊车位置，等候晚点飞机或者公共汽车等。

你可以确信市场上的商人们对时间危机了如指掌并且会好好利用。例如，一则广告得意地宣传他们的麦片是当代超级妈妈的理想选择，“速溶麦片——专为有爱却没有时间的妈妈”。这种食品对纽约市的雪莉·格林伯格（Sherri Greenberg）很有吸引力，她抱着小尼基说：“我90秒钟就能给他一个超级棒的早餐。”这位妈妈补充说：“节约时间的第二个好处是我不用再花时间哄他吃饭了。”

除了将节省下来的时间用来工作以外，半数以上被访者还作出其他方面的个人牺牲：他们减少了家务、娱乐、嗜好和看电视的时间。还有很多人觉得他们该将去教堂和参加慈善活动的时间也搭进去。最让人意想不到也让人警醒的是：超过40%的被访者表示他们不得不牺牲同朋友和家人相处的时间。

更值得注意的是《今日美国》的数据可能低估了事情的严重性，因为这是1989年以前的统计结果了。今天我们都处于作家杰里米·里夫金（Jeremy Rifkin）所说的“时间战争”之中——超高效率、分秒必争的世界扭曲了社会时间的结构，严重背离了自然世界的节奏。我们过度未来导向的高科技生活使我们屈从于这个新的“人工”环境。

在本书第10章中，我们将设法调和极端的时间观念，寻找出对个人和社会都有利的平衡点。

耐心和时间是两位最有力的战士。

——列夫·托尔斯泰

2.为成功牺牲家庭、朋友和性

在追求成功的道路上，商业人士希望面面俱到，但是他们做不到。最后他们放弃了社会娱乐，比如同朋友或家人的玩乐；也放弃了个人兴趣，比如闻闻玫瑰花香或是观察它们的绽放。许多人甚至放弃了与伴侣的性生活。

以“男性商业人士表示生活很空虚”为题的文章是基于对超过4 000位成功的中年商业人士的调查写成的。这些公司经理坦承道，尽管他们有社会地位和财富，但他们的生活很空虚、不满足、缺少乐趣。就像侥幸逃生的人一样，这些经理中有些人决定重新开始生活：少工作多娱乐，享受同配偶、

孩子和朋友在一起的时间。而对另一些人来说，要补救失去的时间为时已晚，这也许需要他们好好审视自己的过去，重新安排好轻重缓急的事项，并对所有未用够时间的地方作出补偿。

最新的民意测验显示很多低性生活的婚姻中，夫妻间性生活一周不到一次。令人惊奇的是男性比其妻子的性欲望要少。婚姻治疗师报告说，处于这种婚姻状态的女性病人感到受伤、被拒绝，一些人甚至愤怒和绝望。

在没有确凿的时间观资料的情况下，我们设想这些人会像那些高层商业人士一样生活得很空虚。总体上来说，那些未来导向者都是些没有培养出“感性”和“性趣”的工作狂，不会有很多兴趣去交友或是在娱乐上“浪费”时间——这可是治疗性欲缺乏的处方。还有一个原因，我们怀疑，未来导向者中那些性生活较少的现象，体现了未来导向者的完美主义倾向。

因为越来越多的女性走向管理高层，我们也怀疑她们不会在享受婚姻的生活上浪费时间。女士们，不要让这种事情发生在自己身上，在办公室的职业生涯和婚姻中的感官乐趣之间要作好平衡！

第5章 关于超未来的时间悖论

“是来世送来忍耐的信念，还是信念中存在来世。”

我又看见一个白色的大宝座，与坐在上面的他。从他面前天地都逃避，再也无可见之处了。

我又看见死了的人，无论大小，都站在宝座前。案卷展开了。并且另有一卷展开，就是生命册。死了的人都凭着这些案卷所记载的，照他们所行的受审判。

于是海交出其中的死人。死亡和阴间也交出其中的死人。他们都照各人所行的受审判。

——《圣经》（The Bible 20：11-13）

他们说：“只有我们今世的生活，我们死的死，生的生，只有光阴能使我们消灭。”他们对于那事，一无所知，他们专事猜测。

你说：“真主使你们生，然后使你们死，然后在毫无疑义的复活日集合你们，但世人大半不知道。”

——《古兰经》(The Koran，45：24and 25)

我相信在很远的未来，人类将成为比现在完美得多的生物，难以想象在经过了漫长而缓慢的进化以后，人类和其他有知觉的生物注定要灭亡。对于

那些相信人类精神永存的人来说，世界的毁灭并不可怕。

——查尔斯·达尔文

所有的欢乐只是瞬间，
所有的烦恼只是瞬间，
只有那种永恒才是最重要的。

——意大利米兰大教堂三门上的铭文

中东某地，有一名年轻人，我们姑且叫他奥马尔。奥马尔张开手臂，站在翻倒的牛奶箱上。在屋里，亲朋好友围着他，其他人则站在远处羡慕地注视着他。他的脸上焕发出骄傲的荣光。他的父亲满眼泪水，但依旧骄傲地说:“我为自己孩子将奔赴使命而高兴和自豪，我希望有相同信念的族人也能如此。”接着，大家祝贺奥马尔，亲吻他的脸颊，向他衷心的道别。奥马尔接受了他们的祝福，独自一人走出房间，来到街上，去面对这个社会或者说另一个世界。

简短而非正式的仪式之后，奥马尔的命运将就此改变。因为他穿戴的不是西装领带而是宽松的夹克，再配上装有10镑炸药的自杀式绑带。奥马尔将牺牲自己的生命，也希望带走尽可能多的他人生命。

奥马尔冷静地走到拥挤的露天市场，停下来想

想自己做的决定，接着引爆了炸药。货摊被炸成碎片，到处火焰纷飞，烟雾和尖叫声充斥着天空。奥马尔和其他12人丧生，30名无辜的路人受伤。对于那些无辜的死伤者及家人，对于奥马尔及家人，命运在顷刻间改变了。

对大多数西方人来说，如果我们知道15分钟后会在爆炸中死去，人们多半会满怀恐惧和绝望。但是，奥马尔对此毫无感觉。他步履轻快，内心平静，甚至会停下来欣赏一下市场小摊上出售的衣服的质量。他的行为不像一个被“洗脑”的宗教狂热分子，相反，他认为自己此举相当理性。但是对大多数信教和不信教的西方人而言，奥马尔自杀式爆炸的疯狂行为不可理喻。是什么促使这种异常罪恶的行为呢？他如何为自己杀害无辜贫民甚至儿童的行为辩护呢？是什么样的信念让人去步奥马尔的后尘呢？

关于自杀式恐怖主义的传统解释

1.变态心理学解释

一种对自杀式爆炸的常见解释是:这些使用炸弹的人一定是疯了，比如奥马尔就是如此。参议员约翰·沃纳(John Warner)赞成这个观点，他认

为："他们通过自杀对正常社会进行攻击是不理智的，也是理性的社会原则难以接受的。"他把自杀式爆炸解释为"一种精神失常下的行为"，这让我们在感情上不认同这些行为并重新确认自己与那些恐怖袭击者截然不同。我们精神正常，自杀式爆炸者却不是。我们永远做不出这种恐怖的事情。按照西方某些思维定势，这种解释在一定程度上减轻了自杀式爆炸者的犯罪行为。毕竟，如果他们精神失常，他们就不可能作出正常的决定。从理论上讲，精神失常的人确实会想些、做些在我们这些正常人看来是不正常的事情。

这种定义为"疯狂"的解释并不预示谁将成为下一个爆炸自杀者，而是把他们的行为划归到常态心理学理论所能解释的范围以外。如果这些自杀的人真的精神有问题，那么我们就能预测谁将成为自杀者，就像我们现在能通过临床预测谁将患抑郁症、精神紊乱症或精神分裂症等。但是对这些反常的精神状态，我们也只是偶尔能预测，要想阻止它们，仍然任重而道远。

一些精神紊乱者跟暴力行为有关。其中，抑郁是自杀的一个主要原因。精神紊乱和精神分裂与泰德·邦迪(Ted Bundy)、杰弗里·达默（Jeffrey Dahmer）和泰德·钦斯基（Ted Kaczynski）策划的

暴力甚至凶杀事件都有联系。除了他们的恶名之外，这些臭名昭著的事件都违反常规。很显然，精神紊乱者没必要跟自己和他人过不去，事实上，很多精神紊乱者从不伤人。

据已获得的统计，自杀式爆炸者是在正常情况下才会作出异常行动的，大部分自杀式爆炸者都没有精神问题。联合国情报局理事纳斯拉·哈桑（Nasra Hassan）从她对巴勒斯坦自杀式爆炸者的研究中得出如下结论：

这些自杀式爆炸者，他们的年龄从18岁到38岁不等，但无一例外地都不符合有自杀倾向的人的典型特征。他们当中，没有人是未受过教育、没有非常贫穷的、没有头脑简单或者抑郁者。除非是逃亡者，他们中很多是中产阶级，拥有不错的工作。他们当中半数以上是从以色列来的难民，其中有两个还是百万富翁之子。在家庭中，他们是完全正常的一员。他们彬彬有礼、严肃认真，是社区公认的模范青年。

根据最近一项由司法精神病学家马克·萨基曼（Marc Sageman）进行的针对400名恐怖组织人员的调查研究，他们有3/4来自上层或中层社会。这项研究还找到了这些精神正常甚至是非常有智慧的青年转变为自杀式爆炸者的原因。他们中的绝大

部分，可以说90%来自幸福美满的家庭，上过大学，结过婚，并且大部分人有孩子，从事着体面的科研工作。萨基曼得出结论说：“很大程度上，他们是所在社会的精英。尽管这会让我们感到惊恐，到底什么算是正常呢？更令我们难以理解的是，这些研究数据如此真切。自杀式爆炸者并不比我们中的任何人疯狂，因此，自杀式爆炸者并非‘精神异常’者，他们比这个社会平均的精神异常的比率要低得多。”

2.洗脑性解释

关于自杀式爆炸者的第二种常见解释是：他们精神正常，但是由于不幸的外界环境和自身的脆弱使他们成了被狂热的宗教头目洗脑的受害者。威廉姆·萨芬（William Safire）阐述了这一观点，并且作出如下解释。

此种疯狂的教义灌输，要花费时间并单独进行，需要恐怖教唆者能非常熟练地唤起他们的殉难思想，需要有来自极易被激怒的家庭里的新成员参与。官方发布的影片描述了一个死去的小男孩诱惑着潜在的自杀式爆炸者和他一起升入天堂，“洗脑”被强化了。

这种“洗脑”的解释会被认为是免除了自杀者的罪责，而把罪责全加诸了宗教头目。然而，宗教

头目似的训练并不符合传统的洗脑定义。“洗脑”就是强行灌输，通常是一些政治或宗教思想，目的在于摧毁一个人本来的信仰和宗教，取而代之的是一系列复杂的信仰。它包括把一个人与家人或朋友隔离，“洗去”他们现有的信仰代之以新的理念。洗脑的典型案例包括帕蒂·赫斯特（Patty Hearst）被共生解放军劫持和吉姆·琼斯（Jim Jones）胁迫900多名信徒的人民圣殿自杀事件。这些组织系统地改变了战俘或内部成员的传统观念，并给他们灌输全新的思想。而对于自杀式爆炸者来说，根本用不着用全新的思想取代原来的信仰，社会已经在一个人正常的发展中反复灌输过一些这样的思想了。自杀式爆炸者坚持他们组织所持有的极端思想，“洗脑”的说法对他们并不适用。

尽管接受他们的暴力信仰可能需要文化上的准备，但除此之外，当一个被激怒者下定决心要炸掉自己和他人以实施报复时，一些必要的训练还是不可少的。以色列心理学家阿里尔·米拉利（Ariel Merari）对此现象已做过多年研究，并概括出在以色列实施自杀式爆炸袭击者的步骤。通常情况下，组织中极端主义者的老成员会从公共集会上反对以色列的言论中或支持巴勒斯坦的动机与行为中，辨别出哪个新成员能表现出强烈的爱国热情；接着，

有自杀倾向的新成员会被邀请参与“热爱并保卫自己的国家、憎恨以色列”的讨论，然后，会有人邀请他们参加训练。训练结束后，他们就成为由3～5名年轻人组成的秘密组织中的一员。他们师从老成员学习技术，比如制造爆炸、伪装、锁定爆炸目标、控制爆炸时间等。

最后，通过录像公开他们的秘密任务，并宣称自己是殉道者。他们一手持经文，一手持步枪，束发带上的徽章宣告着他们的新身份。录像更使他们遵守自己的承诺去完成最后使命，因为这是要送给其家人的。这些新成员被告知：不仅他们自己来生可以侍奉在神灵左右，而且他们的家人也会因其殉道而进入天堂的上流社会。他们的家人有时会领到大笔钱财或月抚恤金作为回报。

一完成使命，这些自杀者的照片便会印在海报上，张贴在各个社区的每个角落，这更激发了下一轮的自杀者的热情。为消除对自杀带来的疼痛的顾虑，组织者会告诉自杀者，在他们第一滴血落地之前，他们就已经去往天堂，只会感受到愉悦。他们已经为作出完全不可思议的举动做好了严密的心理准备。

通过这些系统的训练步骤，一大批原本正常的青年男女成了为其信仰而牺牲的英雄。他们的自杀

式爆炸行为使其成为自我牺牲的英雄与榜样。这一信息又被大肆宣扬并传递给下一批准备自杀的年轻骨干。

3.不能承受现实解释

第三个常见的解释是他们没有任何希望，于是除了带走自己的生命，他们一无所有。我们可以这样来描述这些人，他们是典型的宿命论者，对于未来没有信心，极其缺少享受当下的心情。他们对现状不满同时对未来也没有美好的憧憬。对于自己的言行举止很没有信心，认为自己不能改变未来。由于对充满愤怒、被害及仇恨的过去念念不忘，他们极有可能选择暴力手段得以解脱。

对美国与中东地区经济的对比可以证实这一解释。与美国相比，中东地区的人们生活状态极差。并且有宗教信仰的人在文化上经常会感觉被西方侵蚀。在西方人看来，物质上的贫乏可能导致中东地区的人们的愤怒，因为西方人眼中财富与快乐是同等的。然而中东地区的人们不太可能用金钱来衡量幸福。

对于自杀爆炸者的研究证实了中东地区的人们的观念，他们并非是由于对现在的生活无望和无助才加入组织。新加坡政府发表的一个白皮书中有与这一类恐怖分子的采访记录，其结论是：他们既不

会流露出对敌人的恐惧，也不会表达所谓的绝望感，也不会表现出因为缺乏其他生活选择而产生反正也没有什么会丧失的感觉，而缺乏生活的其他选择是同其经济理由相一致的。哈桑采访了其中的一些人，其中有一位自杀爆炸者——在引爆之前，以色列的安全武装力量就逮捕了他。哈桑询问他为何采取自杀式爆炸时，他回答："精神力量会使我们进步，而物质力量只会让我们退步，自杀的人就可以不受物质力量的影响了。"

与美国相比，中东地区相对贫困，但是贫困并不会妨碍人们怀有希望。因为如果是这样，那么随着全球性经济的繁荣，自杀式爆炸应该相对减少。我们只想澄清一点：贫困不会导致自杀式爆炸。现在自杀式爆炸的发源地的贫困程度降低了，但自杀式爆炸事件并未下降而且呈上升趋势。因此，贫困不是导致自杀式爆炸的唯一因素。自杀者精神正常，身体健康，生活在正直的群体中，而且他们自己也是很正直的人。他们并不贫困，也没有被剥夺公民权利，没有太疯狂——至少跟他周围的人是一样的，虽然这个群体与美国相比相对贫困些。

我们要澄清的事实是，消灭贫困并不能阻止自杀式爆炸的发生。成为自杀式爆炸者的人一般并不看重金钱，尽管和同伴相比也不是很穷。自杀式爆

炸是个复杂的问题，必然需要复杂的解决方式，其中必须考虑这个因素：对超越生命的来世“未来”的信念所产生的动机作用。

4.宗教信仰说

宗教信仰说坚持自杀式爆炸者是宗教狂热者，他们甚至有点走火入魔了。自杀者有宗教信仰，但研究表明，他们的宗教信仰并不虔诚。芝加哥大学政治学教授罗伯特·佩普（Robert Pape）分析了从1980年至2003年发生的315件自爆事件。主要结论是自杀式爆炸并非宗教事件，但常被宗教说辞搞得模糊。他这样写道。

“专家把基地组织描绘成一个被宗教仇恨驱使的无所畏惧的敌人。在末日来临的预期中，我们忽略了这样一个事实：自杀式恐怖主义是一种战术而非一个敌人，而且，它是伴随着宗教说辞发生的，但在宗教说辞之下，它大多是为了非宗教目的而发生的。”

也许，最知名的自杀式爆炸者可能是二战时期的日本神风突击队。二战时期俄罗斯及德国的飞行员同样肩负着自杀式爆炸的使命，尽管程度上比日本人差多了。成千上万的日本人参与到那次袭击中。如果想找一些基督教徒和犹太人的实例，我们可以追溯到圣殿骑士来探究这种有组织的自杀式爆

炸袭击，而这些例子至今还是有意义的。自杀式爆炸成为当代社会恐怖问题的部分原因是，实施有效的自杀式爆炸袭击的技术是相对时新的一项发明。

5.理性策略说

理性策略说认为自杀式爆炸事件是很容易实现的，可以使自杀式爆炸组织的发起者得到最大的刺激。这个解释的倡导者指出，自杀式爆炸是实现预谋的政治目的的最有效的手段，而且不需要有逃跑的计划。下面是一个恐怖组织头目对一次成功的自杀式爆炸事件所必需的物品的描述。

“除了一位年轻的志愿者之外，还需要一些钉子、火药、一个电池、一个电灯开关、一根短电线、水银（温度计中有）、丙酮，还要花钱去缝制一个能放下6~8个口袋炸药的宽腰带，而最昂贵的是到一个遥远的以色列城镇的路费。整个事件花费大概是150美元。”

这个单子上充满着冷酷的逻辑。当你处理数字时，这种理性策略的解释行得通，但是却与世界上大部分人所持有的人的生命最高价值的信念是背道而驰的。

自杀式恐怖主义：时间解释说

在20世纪90年代末，研究发现：时间因素可以从某种程度上解释自杀式爆炸事件。我们坚信，如果可以通过时间概念来解释自杀式爆炸这个复杂的事件，那么理解平常的行为就会变得相对简单。我们首先假设有一些特别的时间观念会导致个人成为自杀性爆炸者。从根源上来说，我们的自爆者原型是这样一个人：

1.强烈的消极的过去时间观：他可能具有攻击性，可能受复仇心理的刺激而寻求实质上的改变；

2.微弱的消极的过去时间观：一点也不看重传统和稳定；

3.强烈的宿命主义的现在时间观：他可能认为生活掌握在命运手中；

4.微弱的享乐主义的现在时间观：他可能不会享受现实，而且感觉没什么可以丧失的；

5.微弱的未来时间观：这种人可能不会展望未来。

我们发现这条研究思路是正确的，但我们还是遗漏了一些东西。这种时间观念可能会促使他们成为自杀式爆炸者，但这并不是决定因素。我们为了寻求一个合理的解释，开始研究心理学领域忌讳的课题：关于死后的生命或来世生活。我们的研究并不能支持死后仍存在生命的观点。但至少，相信死

后仍有生命可以对人们生前的行为产生影响。作为社会心理学家，我们的客观观点是，死后真正发生了什么并不重要。我们感兴趣的是：死后仍有生命延伸的观点是如何影响人们生前的行为的。

据保守估计，80%~95%的西方人相信上帝的存在及死后仍有生命。但是，此类自我报告可能还是低估了持有这种信念的人数。弗洛伊德说过，即使人们想象到自己的死，他们也会把自己当做旁观者那样想象着自己能活下来。他坚持认为“潜意识中，我们每个人都会相信自己的不死性……我们的潜意识……并不相信自己的死亡，潜意识以一种仿佛永远不死的方式活动着”。从世俗的观点看，如果我们相信我们是不会死的，那就没有理由来为未来的生命做打算。我们犯下的弥天大错也将微不足道。我们可以只活在当下并且肆意放纵我们的生命。明天是有保证的，有些宗教教条声称长生不老会带来额外的责任。我们的肉体死亡，但我们的灵魂却永远活着。人们对自己的尘世行为要负责，因为这将决定自己永恒的命运。“罪恶的代价”不仅是死亡，而是更可怕的命运，即永远进入地狱。

世纪交替之时，77%的美国人相信死后仍有生命存在。这个数字自1944年呈上升趋势。因为大多数人相信死后仍有生命存在，大多数人会有一个

超越生命的目标：那就是进入天堂而不是地狱，或以更高级的生命形式转世。我们对死后奖惩的期望可能会影响我们现在的行为，就像我们的人生目标决定了我们的所作所为那样。毕竟，心理学家对未来的概念也不比死后生存的概念更为真实。未来的情景及死后的生活是人的心理构建，是人类心灵在想象中发明出来的。

超未来时间观

为了证明有关死后等待我们的目标和奖惩的信仰能否促成一个独特的时间观，我们把津巴多时间观念表又增加了一些死后生命假设的问题。几百人参与并完成了这个问卷。当我们重新分析这些结果后，我们发现了一个独特而有意义的新时间观，我们称之为超未来时间观。

对于许多人来说，生前和死后可以从心理上将人分为两部分。在传统的世俗观念中未来是指从现在开始到死亡前的时间点，这中间有一生的目标，例如大学毕业、为人父母、成家立业，这是传统心理学家研究的未来。而超未来的时间观是把未来看做从肉体死亡那一刻开始到无限的时间点，它包括许多事情，例如宗教审判、与死去的亲人重逢、生

命永恒、与自然合一、转世等。这就是常被大多数心理学家忽视的没有确凿证据的未来。超未来时间观与自我、宗教、灵性及死后仍有生命的信念有关。

具有极强超未来时间观的人更愿意频繁地参加宗教活动仪式。常与宗教信仰相关联，但两者确实存在差异，那就是信教的人仍认可这种时间观。基督教、伊斯兰教高于超未来时间观的平均信仰水平，而犹太教、佛教及无宗教信仰的人低于这个平均水平（见图5—1、5—2、5—3、5—4、5—5和5—6）。

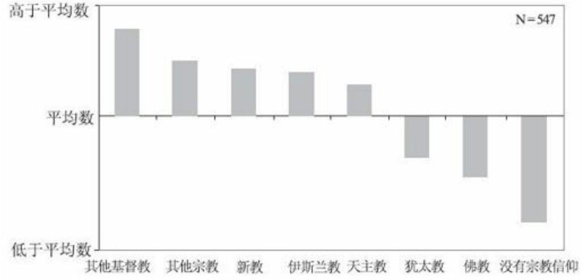


图5—1 超未来时间观与世界宗教信仰

每种宗教看待超未来时间观的态度不同，他们都有自己的观点。基督教徒非常坚信时间观。实际

上，基督教认为世俗的未来是为最终审判做准备的。新教徒试图狂热地沉迷各种时间观，而且在测验中，过去不美好的时光得分低而未来得分高。新教徒对旧时光充满自信，并对未来充满美好的憧憬。犹太教差不多也是这种类型，但没有这么极端。对过去美好时间的态度是新教徒与犹太教徒唯一的不同点。新教徒在对过去美好时间的测试中得分很高，而犹太教的得分却略低于平均水平，对过去不美好的时间及现在宿命般痛苦的时间都得分低。换句话说，犹太教徒不会安于过去的消极生活而是行动第一，通过努力决定自己在这个世界上的命运，而天主教的一个决定性特征是平和，他们在任何一种时间观念测试中得分都不高也不低。

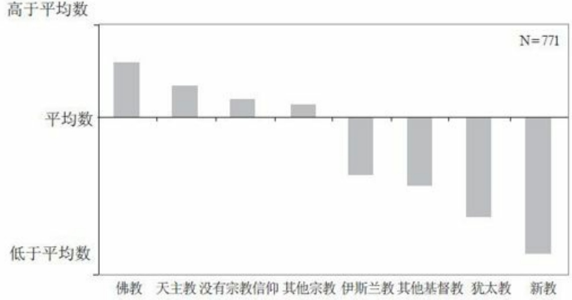


图5—2 消极的过去时间观与世界宗教信仰

我们的时间观研究主要以美国大学生为被试，在其他许多西方国家的同类研究也很有效。但我们猜想我们实验得到的西方时间观念不适用于其他国家，例如中东国家。我们的猜疑可以通过图5—1描述的佛教的时间观来证实。佛教是我们测验的宗教里最另类的，在每种时间观里，佛教信仰者与其他宗教信仰者都是对立的，他们对现在宿命般痛苦的时间得分很高，而对现在美好时光或未来得分很低，他们不关注未来或现在的快乐。这些有趣的数据说明：佛教徒的时间观与西方的时间观截然不同，更符合我们第4章描写的以现在为价值取向的状况。我们期待在以后的研究里探究这些差异。

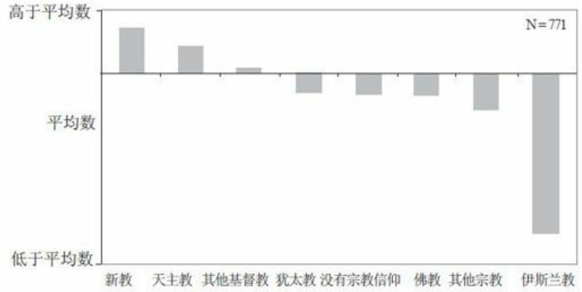


图5—3 积极的过去时间观与世界宗教信仰

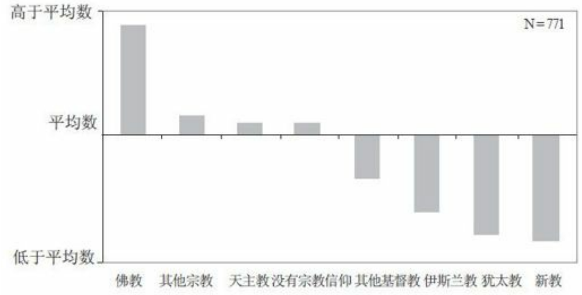


图5—4 现在宿命的时间观与世界宗教信仰

超未来时间观的分布差异还体现出一些人口学特征。任何年龄段的女性都比男性得分高；未成年人及老年人比青年人及中年人得分高；美国黑人和墨西哥裔的美国人比亚洲人及白种人得分高；最典型的超未来时间观认可者是一个有墨西哥或黑人血统的清教徒老妇人。她信仰灵魂的救赎，接受宗教活动，并且在家里例行宗教仪式，她不看R级片(一定年龄以下的少儿除有家长和监护人陪同外不得观看的电影)，信仰未来有报应，非常同情他人，并且自己活得更快乐。

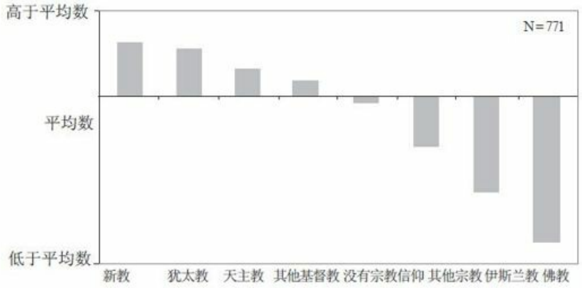


图5—5 现在享乐主义的时间观与世界宗教信仰

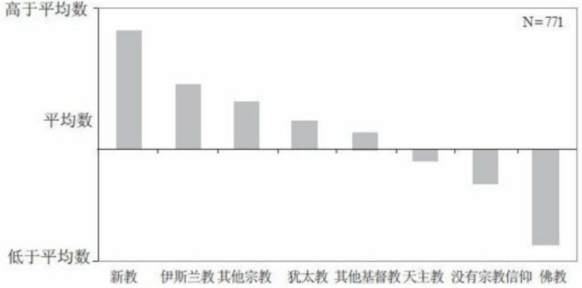


图5—6 未来时间观与世界宗教信仰

超未来时间观的信仰对行为的影响

如第5章所看到的，未来是我们的动机之源。我

们的目标、希望及恐惧都处于未来。对超未来时间观的信仰在心理学上等同于对世俗未来的信仰。他们都是虚无的，所以超未来时间观就使动机理论延伸到死亡后的想象中，可用来解释一些经常无法理解的行为。表面上荒谬的行为，可以理解成为了在未来得到善报避免恶报而做的努力。从超未来时间观来看，自杀式爆炸者并不疯狂、狂躁、绝望及充满仇恨，我们可以把他们看成是一个宗教信仰者，对未来已经绝望但对超未来有无尽的希望，所以才有此举。

纳斯拉·哈桑采访一个自杀式爆炸者时，问是什么促使他选择自杀式爆炸，他的回答正好体现了他对超未来的信念：

“那好像一堵又高又厚难穿越的墙将你隔在天堂或地狱之外，神灵许给每个人天堂或地狱，所以，一按下起爆器，你立刻就打开了通往天堂的大门，这是一条捷径。”

其他的时间观也可能使自杀式爆炸者下定决心。例如一个巴勒斯坦小男孩自杀式爆炸的原因很简单。他过去痛苦的时光及现在宿命般痛苦的时间都占大部分，但未来时间占据很小。这是因为他幼小的生命中充满着暴力、痛苦和死亡的记忆，无法掌控自己的生命，对未来安静、平和的繁荣景象毫

无憧憬。这些因素都已经被作为自杀式爆炸的潜在原因分析过。时间观有助于将这些零散的解释统一起来，并附加上超未来的阐释。超未来时间观是神秘的因素，自杀式爆炸者最终是为时间而战的。

拥有超未来目标的人们拥有着一幅超未来的地图。

难道不奇怪么？

先烈们穿越了黑暗之门。

但没人回来告诉我们这条路在哪。

我们也必须自己来探索这条路。

——莪默·伽亚谟（Omar khayyám）

《鲁拜集》(The Rubaiyat)，第64节

他们都坚信这幅超未来的地图是准确的，即使没有任何可靠的反馈来确定它的精确度。生命中的事情可以被理解为通向未来光明路上的路标，善行是好的表现，恶行是神的考验。因为不可能存在矛盾的证据，所以，超未来信仰可能是特别难以改变的。

在世俗的未来世界没有永恒，事业终止、健康下滑、人老病死。由于报应已完成，推动力也消失了，曾经推动人们的目标也被遗忘。但超未来时间观的目标是永恒的——死后的善报。比如生命永恒就是无限的。由于在这个时间观里回报不会消失，

那里可能会有无尽的动力产生。只要人们期待死后仍存在，那么他们就必须永远对自己的行为负责——善行可以赐给他们永恒的福祉，而恶行会得到永恒的诅咒。

超未来和应对

1.应对现实

马克思认为：宗教让人对尘世的不公感到麻木，并让众生服从压迫。从马克思的论述来看，那些被压迫的人们——老弱妇孺和少数派在超未来信仰者中所占的比例是最高的。对于那些被压迫者来说，在超未来时间观中他们对回报的预期要高于现实生活中他们所能得到的一切。有了这种预期，工人阶层、犹太贫民区、生活混乱的家庭或者住活动板房的家庭都会感觉生活更容易。对于美国早期移民的遭遇，多莉·凯瑞斯·古德温（Dori Kearns Goodwin）也做了类似的表述。她写道：

“旧大陆农民忍受了几代的苦难加上天主教的价值体系即对死的预期和重生，削弱了新大陆中现实的痛苦，由此新大陆的人们可以适应其他人难以忍受的境况。”

对于超未来的坚定信念可以使人更易对现实的

不公具有忍耐力，且不急于反叛现实。如果革命会导致永久的惩罚，那为此而流血牺牲并不是一个明智的选择。如果人们相信善有善报，恶有恶果，那么他们就能忍受不公和压迫。

2.应对死亡

奥马尔自杀式爆炸后的两天，受害者的家人和朋友举行了葬礼。他们悼唁死者，但他们坚信所爱之人并非永逝，并从这种信念中得到安慰。尽管所爱之人的肉体消失，但是他的灵魂存在于永恒的未来，终有一天，他们会在此相会。因此，超未来将永久的消逝变成短暂的分离。这种本应是非常痛苦的体验因为未来的预期而削弱了他们现实的悲痛感。超未来可以使痛苦的时效大大缩短，从而减少精神上的痛苦。

世俗的超未来观

1.美国本土的信仰

不是所有超未来时间观与宗教抑或是重生有关。一些超未来关注子孙后代。例如易洛魁族人，他们生活在北美东北部安大略湖附近，是美国本土印第安人的一支。他们的《易洛魁大法》规定：

“对于每一个细节，我们都必须考虑到对未来

七代人的影响。……要经得起时间的考验。”

根据此法律，我们考虑到七代人，并不是因为我们的灵魂寄托在未来，而是我们的后代生活在未来。关注我们想象中的七代人并不容易，这也是为什么易洛魁族人要撰写此法律的原因。他们会不辞劳苦为未来七代人考虑并为他们做事，以此来显示他们与那些没有超未来观点的人有别，以示他们自己并不是只顾当前需求的决策者。

易洛魁族人对待现在和超未来是一样的。超未来与现在是伙伴关系。七代后裔在当前现实决策中占有一席。这种观点产生了由现实生活中的人和未来七代人共同构成的代理民主。现实生活中的人为未来的人投票，为七代后裔而谋益，当然也为当前的人谋利。这种如此强大的势力会减少人们当下自私自利的行为。

2.可持续性

美国或其他国家的公民在“可持续性”的标签下组成一个整体。可持续性运动提倡以一种“既能满足当代人的需求又对未来人的需求无所损害”的方式进行资源的利用。正如易洛魁族人一样，这些运动中的人为未曾看到的未来寻求庇护，并不是因为他们担心自己的灵魂，而是他们相信：这样做是正确的。与易洛魁族人不同的是，这些活动家们并

不是将自己的目光停留在七代后的未来。保护世界自然资源是没有时间限制的。

3.久久基金会

久久基金会（The Long Now Fundation）成立于1996年，提倡在更广的范围内思考未来。该基金会试图平衡现实潮流和对未来环境、经济和社会长久发展的责任之间关系。基金创始人相信：人类能够抓住理性所及之最长时间点，于是就将该基金会取名为“久久基金会”。对于该基金会来说，长久的现在是1万年。谁会料想，万年之后的人们也许会展望10万年前或100万年前，该基金也许会被重新命名为“短暂的现在基金会”。对现在来说，1万年是长久的现在。

该基金的一项活动就是建造一口万年钟，以改变现在的计时方式。万年钟将有足够的机械力，并在接下来的万年里相对精准。该基金会已经建了原型：他们打算在内华达的山顶上放置一口真实的大钟。关于计时，该基金会鼓励五位数纪年法。在他们的年历中，2008年被记为02008，这种方式给我们一种超越时间的感觉，并会避免Y10K千年虫，Y10K千年虫是2000年千年虫的后代。我们只会在8000年后，当9999年走向一万年时遇到这种千年虫。从未来时间观的角度来说，事先计划得越

早越好。

4.死亡开关网站

久久基金会担心万年虫，一些人则担心个人无法预知的未来。用另一种观点来看，一部分人的担忧的确是另一部分人的商机。死亡开关网站（Deathswitch.com）致力于帮助死人传达信息。其会员事先存储信息，例如银行账号、密码、保险账号和遗言等。这些会员会定期接到从死亡开关网站发来的邮件，这些邮件的作用是确认邮件接受者健在与否。如果会员不能回答一系列邮件，那么死亡开关就会假设会员已死，并向所有人发出信息告知此人已死。

超未来时间观的未来

反恐战争：一场时间观念的战争

既然未来是我们主要的动机空间，那么毁掉一个人对未来的期望实际上也就毁掉了他的动机。如果一个想要成为职业篮球运动员的少年在车祸中失去一条腿，那么他完美的篮球梦就不可能实现。破坏未来的目标看起来不仅能毁掉个人的动机而且能毁掉国家的动机。比如，在二战期间，德国和日本有明确的统治世界的幻想，并在现世未来中有这样

的目标。日本人多数是佛教徒，佛教在超未来测试中属于低于平均分数的宗教。德国是个法西斯国家，明确地反对宗教。德国和日本有共同的现世未来目标但却没有共同的超未来目标。因为国家和其所抱有的未来的成功期望都被摧毁了，德国和日本失去了斗争的动机继而同意投降。可以说协约国赢得战争不是通过消灭敌人而是消灭了他们将来的计划。

对于现在的反恐战争情况可能并非如此。我们现在面临的敌人在现世未来中企图摧毁巴基斯坦、阿富汗和伊拉克。在超未来中敌人仍然有希望。正如我们所见，根本没有方法去证明、反驳或是摧毁超未来信念。和有着坚定的超未来目标的敌人作战，摧毁他们的现世未来目标，更会使他们对唯一的超未来目标势在必得了。要赢得反恐战争的胜利，我们不是去摧毁敌人的未来，而是去滋养他们的未来。如果现世未来目标想要同超未来目标抗衡，就必须恢复其自身的动力。仅仅通过塑造充满希望、乐观、尊重、健康和财富的现世未来便能同超未来的动机力量相抗衡。重新恢复追求现世未来目标的强大动机，不要让现世生活成为荒凉的沙漠，也就能防止人们把超未来作为唯一的绿洲去追求。

时代已经变了，但是我们的政治军事战略却一成不变。反恐战争是一场美国政府的现世未来目标同其敌人的超未来目标之间的战斗。当那些人想着死后的世界时，短期的胜利就没有意义。采用二战的战略就有可能使得那种（灵魂不死的）永恒感对敌人更有感召力。对伊拉克战争的一边倒的打击中，美国人所使用的策略正是沿袭了英国军队曾在美国独立战争中所犯的错误，也是美国内战时柏可特（Picket）对连发枪的控告。这是血淋淋的蠢事，而不幸的是：这是人类的鲜血。

超未来：善良或邪恶的工具

正如多数动力装置一样，超未来既可用来行善，也可用来作恶。我们已经目睹了超未来信念是如何促成一小群信仰者的邪恶行为。超未来信念是不可验证的，这使它们尤其的强大、不稳定。斯坦福大学的哲学家萨姆·哈里斯（Sam Harris）说过关于超未来的矛盾且不可验证的信念是人类灾难的秘诀所在。在《信仰的终结》（The End of Faith）一书中他写道：

“告诉人们死后关于分歧的、矛盾的、不可验证的观念，然后强迫他们以有限的资源一起生存，

结果显而易见：谋杀和休战的无限循环。如果历史能够揭示任何一个直白的真理，它肯定是缺乏来世存在的证据，而这经常是引发了我们最邪恶的一面。将大规模杀伤性武器带入这个恶魔般的时间机器中，你就找到文明衰落的秘诀了。”

如果这个秘诀不改变，那么哈里斯的判断可能是正确的。但是，哈里斯的正确判断也不是不可改变的。我们可以重新设置这个时钟，如果这样做，我们就需要将消极的过去时间观、宿命主义的现在时间观转换为积极的过去时间观、享乐主义的现在时间观。我们应该因为人们的过去而尊重他们，并且允许他们享受当下。要达成这种变化，首先要做的是，给那些缺乏资源和机会的人提供诸如食物、住所、金钱、教育、工作、娱乐以及放松和狂欢的机会，这些都是人类在文明社会中的基本需求。

其次要向人们慢慢灌输一种思想：即要想获得期望的机会就必须有个人责任感，必须鼓励和奖励个人的进取心。内心动机的“余烬”要仔细对待、细心煽动，要以“我能行”的姿态取代宿命主义的被动性。

最后要调和超未来时间观，并辅以更加实际的未来时间观。期望别人改变其超未来信仰是天真甚至无用的，而且可能会激化冲突。更合理的方法是

在他们通往希望之乡的路途上给予希望、机会和满足。未来时间观的发展需要稳定的政治、经济和家庭环境。人们相信，他们今天的所作所为必然会在将来带来所预料的可喜成果。在缺乏稳定环境的情况下，准确地预测未来是不可能的。要创造社会、经济、政治和家庭的稳定就必须创造引导它们、保护它们、稳固它们的机制，并且排除那些威胁它们的外部因素。

超未来观是动机的主要来源，许多世纪以来一直如此。对于个人和社会来说它都很有价值。对于那些不能得到物质成功的人来说，超未来使他们的存在变得更加容易、更有意义。对于社会来说，超未来目标鼓励人们的行为超越对当下生活的关注而有利于未来的人民。当领导人认识到他们的决策会产生恒久影响时，政府便能更好地服务人民。如果政府无法落实“保护和服务”的立法宗旨，他们必然会在日后自尝苦果。超未来信念是真实的还是虚幻的（仅仅是我们的主观臆造）只有在我们死后才能知道。在我们还活着的时候，超未来信念软化了艰难的现实，增强了自我价值，为生活增添了意义。那些有世俗超未来观的人会因这些信念而为未来的人类造福。那些有宗教性质的超未来信念的人会不惜牺牲现在的自我而为自己的灵魂去做正确的

事情。他们不看重现世的金钱、名声或享乐，而乐于以死来换取来世的报酬。他们遵循着自己的永久性戒律，期待着从现世走向永恒的过程中，自己现在所做的一切在来世能结出丰硕的果实。

第二部分 生活中的时间悖论

第6章 时间VS.身体和健康

“我们肯为了时间牺牲健康，却不肯为健康花时间。”

时间的疗效

两百多年前，著名的植物学家卡罗勒斯·林奈(Carolus Linnaeus)创建了，也可以说是培植了生物钟。他精心挑选了各种不同种类的植物，这些植物在一定的时间内或绽放或凋谢。他将这些美丽的花朵植物摆成圆形，每种植物对应1小时内的某个时刻。他的“花钟”能准确地对应约30分钟的时间刻度。就18世纪的计时标准而言那是相当好了！

正如林奈的发现一样，植物也可以与周围的世界同步。它们通过开放或凋落来追随太阳的步伐并与其轨迹一致，与此同时，植物还与昆虫传粉周期相一致。我们生活在时间之中，而时间也生活在我们当中，时间生活在一切有生命的机体之中。

我们都知晓自然界的时钟——候鸟迁徙，日月轮回，四季交替以及你身体的新陈代谢等都是时间

流逝的标志。你可以通过心脏的跳动来计算分秒，通过月经周期计算月份，甚至可以通过宠物计时。猫要是喂晚了，它就会折腾自己的主人。

生理学家、医师、诺贝尔奖获得者伊万·巴甫洛夫（Ivan Pavlev）可不仅仅是养狗迷。他通过狗分泌唾液的经典实验发现了条件反射定律。在实验室中，他发现狗通过分泌唾液来期待食物的到来。在学术界，巴甫洛夫还以严格守时而著称。1917年的某一天早晨，他的助手因为路上遇到革命者设置的路障而只能绕道来到实验室，对巴甫洛夫而言，任何原因都不可以构成迟到的理由，因为实验需要严格的时间限制，晚到10分钟的助手毫无疑问地受到巴甫洛夫的责骂。然而，正因为这10分钟的迟到，他们的研究有了惊人的发现：当实验室中的狗听到助手的脚步声而没有看见食物时，它同样分泌了唾液！这让他们发现了条件反射。巴甫洛夫深入研究了这一现象，并称之为“精神分泌”。后来他证实该现象为一种新的行为理论——条件反射。狗学会向那些即将可以吃到食物的刺激作出条件反射。时间让它们将不同的事件联系起来。事实上，所有的动物，从低级的单细胞生物到高级的人类都会以预见性的方式作出条件反射，有些可以更改，有些则很难改变。

老鼠和鸽子同样能对时间作出反应。心理学家华生（John Watson）和斯金纳（B.FSknner）通过老鼠和鸽子的实验创建了操作性条件反射。他们训练动物通过压杠杆来获取食物。一些动物每压一次就会得到一次食物；而有些动物会在固定的时间段之后才能得到食物。例如，一只老鼠压了杠杆，并得到了食物，这个老鼠要等10分钟之后才能得到另一份食物。但当老鼠置于这种情景时，它会每次都压杠杆以期每次都得到食物。随着时间的推移，老鼠知道要等一段时间才能获得食物。于是老鼠就不会持续地压杠杆，而是去玩或者去做其他的事情。有趣的发现是：当10分钟的间隔快到时，老鼠会回来反复压杠杆，就像内在的生物钟被敲响了，并告诉老鼠时间间隔即将结束一样，它必须不断地压杠杆才能获得食物。

从某些方面来说，我们同样被生活左右而依据时间做事。但是有些感知时间的方式已经被深深根植于身体和大脑之中，已经内化为我们的行为并且实现了自动化。

大脑中的时间

时间被记录在哪

既然植物、动物和人类都能够记录时间，那么时间被记录在哪里了呢？事实上，人体的每一个细胞都含有一个简单的时钟，主要的生物钟位于交叉型的细胞核内，即SCN。SCN是指一个位于大脑底部的下脑丘附近两条主要视神经交叉的地方，大约10 000个脑细胞所组成的集合。视神经是SCN通向外部世界的窗口。它的坐落位置使其具有窗口的特征，脑部分泌的荷尔蒙可通过这个窗口去控制大脑的其他部位和身体的功能。

SCN的基本任务是控制我们体内的生理节奏。“circadian”这个词来自拉丁语“circa”，意为“大约”，“dies”是“天”的意思，所以意思就是“大约一天”。超过50种生理节奏由SCN控制，它包括血压、消化酶、生育周期、心情、睡眠周期等。我们的生物钟走的有点慢，因为每个生理的一天要比24小时稍长一些。那么我们怎样才能避免生物钟紊乱呢？虽然我们的生物钟不如上发条的手表精确，但是它能够不断的自我调节。自然环境也可以调整我们每天的生物钟，因此我们体内的新陈代谢能够始终与周围的环境保持一致。

对于人和动物，光是最重要的自然暗示。光可以直接通过视觉神经传导到SCN。一旦达到SCN，光就会调节生物钟以及其他功能。它阻止一种产生

促进睡眠的荷尔蒙激素的分泌，这种促进睡眠的激素是由氨基酸中的色氨酸合成的，产生于一个松果体中（笛卡尔认为该腺体是人类精神的支柱），天黑时，它便开始流动让你产生疲劳的感觉，进而促使你进入睡眠状态。

多年来，科学家研究发现：我们的生理节奏按25小时进行。虽然这个结论是通过睡眠研究的数据得出来的，但却让人搞不懂了，因为我们生活在一个24小时的世界里。后来哈佛的著名学者查尔斯·蔡斯勒（Chales Czeisler）开始思考是什么导致被试者的生物钟延长了一段时间。在那个基于一天25小时的研究试验中，将被试者关在没有窗户的实验室中，他们不知道时间。当被试者清醒时，实验室的灯就开了；当他们想睡觉时，灯就熄灭了，睡眠激素开始工作，人们便慢慢进入梦乡。蔡斯勒发现实验中对灯光的操控——实际上是人工的“太阳”，延长了被试在日光灯下的时间。实验室的灯光不会像太阳那样自动调节强弱，但是和阳光相似的是光线阻止了睡眠激素的分泌。结果发现，由于被试者暴露在日光灯下的时间要比在白天接受光照射的长。实验室房间的灯光人为地把人的生物钟延长了1小时。

为了测量人体实际生物周期，蔡斯勒和他的同

事将实验室的灯光调弱，这样就不会影响人体生物钟。研究发现：人体生物钟的周期为24小时11分钟。因此，下次当你感到一天内面临许多还没有做完的事情时，或许你还有额外的11分钟可以使用。

如果你认为生物钟晚1小时不太重要，那就完全错了！如果你有过彻夜未眠或坐过国际航班，那你一定了解时差所造成的身心困扰。你会变得呆滞、迟钝、易怒和笨拙，你也许会睡过头，也许根本就睡不着。不仅时差会影响跨时区旅行的人，季节的变化也会影响人的身体状况。在春天，你的生物钟提前1小时，与美国人坐飞机向东飞1小时的影响一样；也正因为春天生物钟提前1小时，车祸发生的概率就提高10%；同样，秋天生物钟向后调1小时，车祸发生率就相对减少一些。

倒班的生物钟

尽管人体的生物钟不需要上发条，但你仍可以采取措施使生物钟适应全天候工作的需求。网络、电视、个人数字录像机、通宵店铺、国际旅行、100瓦电灯等都能改变我们的生物钟。斯坦福大学睡眠紊乱诊所（人类睡眠调研中心）的前主任，著名心理学家马克·罗斯肯德（Mark Rosekind）教授人们如何恢复正常的生物钟。对经常旅行而受生物钟紊乱困扰的人，他给出了以下建议：

·如何安排小憩；
·如何调整饮食；
·如何进行适当的药物治疗；
·饮料如何影响睡眠；
·如何摄取咖啡因而又不影响睡眠。

聪明的飞行员、医生、司机、军事人员和需要倒班的工作者经常运用这些方法来应对全天候的工作需求，这些方法可以改进他们的警觉性和反应能力。外科医生、飞行员和那些从事特殊工作的人，小憩也许是一条生死界线。马克教授曾效力于美国宇航局（NASA），他的研究发现在飞机舱里小憩能改进飞行员的反应，20分钟的小睡可将警觉性提高50%，反应能力提高34%。但是由于那种官僚主义的“智慧”，美国联邦航空局（FAA）禁止飞行员在舱内睡觉。他们害怕公众会对飞行员在工作期间睡觉产生消极反应。然而研究表明，两位飞行员轮流休息片刻比两个极度疲劳的飞行员着陆时更安全，更比两个飞行员都同时睡着了着陆安全。因睡觉导致飞机的座舱无人控制的状况，是美国公众和美国联邦航空局普遍担忧的。一个典型的案例就是：从东海岸飞向洛杉矶上的两位飞行员都在睡觉，但其中一位醒来时发现飞机已经飞越洛杉矶朝大海俯冲而去。

额叶——人类的计时器

SCN的主要作用是和外部环境保持协调一致，大脑的其他部位的功能与时间同样关系密切。例如，小脑——脑后部的一个大突起，就在复杂的行为过程中起到计时作用。复杂的肢体运动需要精确的计时和设计。例如，投球需要投掷者的手臂弯曲，向前迈步，手臂前伸即屈臂、迈步、伸臂、落步、投球等一系列复杂的动作。描述这些动作都非常困难，神奇的是小脑却可以自动协调这些动作，使整个投掷动作自然顺畅，从而避免我们费力去想每个动作。

额叶（PFC）是人类的计时器。从进化的角度看，额叶是在脑前部产生的新突起，其角色就是决策者，例如确定目标、预测行为的结果、延迟满足感、平衡眼前利益和长远收益。当PFC工作时，我们就像坐在车上一样，可以轻松抵制诱惑，并与环境协调生存；如果PFC停止工作，我们的生命就会变得混乱无序。

对一些人来说，执行这种功能是很有压力但可以完成的事；对多数人而言，完成计划和抵制诱惑并不容易；而对另外一些人而言，缺乏行动力使他们常陷入焦虑和抑郁中。

1949年安东尼奥（Antonio）因研究困难型焦

虑障碍、抑郁和精神分裂的治疗方法而获诺贝尔医学奖。他的研究方法是用类似冰镐的工具破坏PFC。这样，患者经受的压力、焦虑及其改变的痛苦都会大大降低。经历过这一实验的人，变得不再焦虑，与此同时，他们变得缺乏感情而且嗜睡，并且对所有的事情都很冷淡。不能享受生活替代了过分焦虑。在其他医疗手段取代这种手术前，美国医生进行了4万例额叶切除术。事实上，额叶手术切除了对认知未来时间观念有重要作用的人体组织。我们认为：如果诺贝尔奖可以收回的话，安东尼奥的这一奖励毫无疑问应当被收回，因为它剥夺了人类感受当下和认知未来的权利。

想想时间究竟有什么好处

1.哪个威胁更可怕？立即就死还是未来可能死

某种意义上，对生命的威胁因素是没有优劣高下之分的。因为最终这些因素都会导致死亡，绝对如此。人总是会死的，但不是马上就会死。威胁的不同在于距离死亡的时间长短。有些人会立即死亡，比如窒息、交通事故、遭遇猛兽袭击、高空坠落、注射有毒物质等。有些人的死亡是需要一些时间或者说是非常缓慢的，但最后还是致命的，比如

饥饿、干旱、慢性病、环境污染，当然也包括吸烟。现实可以杀死你，而未来可以威胁你。饥饿造成的死亡和脑中风的效果是一样的，只是时间上稍微长些。有些威胁是介于二者之间的。

很显然，最重要的是要躲避现存的威胁。我们可以不考虑未来的威胁，首先要应对现实的威胁，否则我们不一定能熬到明天。人类最早进化的大脑组织具有遗传性，这是祖先为适应现实的威胁而作出的调整。如果大脑没有赋予人们解决当前威胁的能力，那我们的祖先早就消失了，他们后代的大脑自然也不会进化。

2.情绪如何拯救我们

情绪能让我们避免现实威胁而面向未来。亚里士多德认为：情绪是对当前威胁的反应，例如恐惧（人类最基本的情绪），他的定义是：

“人们常常受到自己想象的即将来临的毁灭性危险的困扰，并带来心理上的痛苦和恐惧，而人们对遥不可及的事情却不会产生恐惧。例如，所有人都知道自己会死，但因死亡离自己很远，于是就不去想它……而现存的危险就是威胁的临近。”

对现在恐惧会威胁我们，这些威胁也会让我们更加注重现实。摩顿·拜斯（Morton Beiser）是多伦多大学的心理医生。他通过对近千名南非难民的

访谈发现：危险的事情使人们的时间观念集中在眼前和当下。当他们面临巨大的现实压力时，会更多地关注眼前；与实验对照组温哥华居民相比，非洲难民更关注食物和眼前的安全。对于达尔富尔和伊拉克受到食物、住房、战争和袭击威胁的人们而言，他们无法对未来抱有积极的幻想。在巨大的生存压力下，他们现在和未来的时间观念都被抽离了。

不论恐惧源于自然还是人为造成的，都会导致人们对当前时间观念的重视。休斯顿学者大卫·安吉曼（David Eagleman）设计了一项精妙的当下时间观念的实验。他让被试读出一个小显示屏上闪现的数字。实验发现：当大家都很放松时，是读不出来的，因为闪现的速度太快；而令人惊奇的是：当人们在蹦极跳处于自由落体状态时，却能读出来。自由落体产生了强烈的情绪，让人们所有的精力都集中于当前。这种随之而来的脑部力量让人们可以在高度集中的情况下认清那些放松状态下根本读不出来的数字。恐惧和兴奋会增强我们的现实感，使我们变得更自觉更灵敏，这有助于我们生存。士兵、战斗机飞行员、消防队员、警察以及因孩子而受威胁的母亲都可以证明这一点。

3.思考如何拯救我们

如果我们得到了追求的东西，我们获得了什么？

一个梦想，一次呼吸，还是短暂的快乐？

谁会为了一分钟的快乐而去痛苦一个星期呢？

谁会为了得到一个玩具而放弃漫长的生命呢？

谁会为了一串甜美的葡萄而摧毁葡萄藤呢？

——莎士比亚《鲁克丽丝受辱记》（The Rape of Lucrele）

情绪与当下相关，而思考和未来相联。诺贝尔生物奖获得者雅克·莫诺（Jacques Monod）说过思考的最主要功能就是想象，即再现和模拟行为。思考让我们在大脑中排演事件、想象结果、形成预期，并作出相对准确的预测。预测的结果具有指导意义。南卡罗来纳州立大学的神经学家安东尼奥·达玛西欧（Antonio Damasio）认为，吃果实的猴子，必须预测哪里能找到可吃的果实，它们具有更大的神经皮层，也就具有更强的思考能力。而那些和猴子种属相近只吃叶子的哺乳类动物，神经皮层就比较小，因为到处都有叶子，它们没必要思考哪里有食物，用不着预测食物的位置。

和情绪一样，思考未来可以帮我们远离威胁并抵达目标。我们试图预测未来事件和环境，并控制它们和我们的行为，只有这样，我们才能实现自己

的预期。就像天气预报一样，我们的预测常常是不准确的。预测未来对气象学家以及对我们都是一个挑战。

时间和心理健康

意识的最主要变化是时间意识的变化。这些都反映在一些精神疾病上。

——奥伯里·刘易斯（Aubery Lewis）

这是一个礼乐崩溃的时代。

唉！倒霉的我却要担负起重整乾坤的重任。

——莎士比亚

1.生物钟紊乱

生理学家认为：如果我们和时间不协调那就会产生很多问题。时差只是一个小小的例子，更严重的是季节性情绪失调经常发生在纬度高于30度的地区，因为这些地区的冬季白天短，而且太阳光弱，人们常生活在昏暗中使人体生物钟无法适应。这导致的结果是：控制大脑休息和醒来的信号就会变得很弱或不存在。那些患有季节性情绪失调的人通常很懒散，情绪低落，对以前的事物不感兴趣，他们经常抑郁和难过，但是又不知道原因，他们的状况是由自然界的季节变化导致的。幸运的是，对患有

季节性情绪失调的人来说，只要每天早晨坐在特殊的灯光前通过强烈的光线刺激生物钟就可以缓解此症状，这是一个非常有效的方法。

通常情况下，生物钟紊乱是外部因素或机体变化，比如疾病导致的。人们与时间的关系可以引起各种病状。通过画时钟可以诊断病人的认知损伤，比如老年痴呆症等疾病。病人会拿到一张白纸，并画下表盘。那些有认知损伤的人所画的钟通常就像小孩子画的钟一样，时刻的数字总是缩在一起，或者非常离散，甚至就是错误的（见图6—1）。

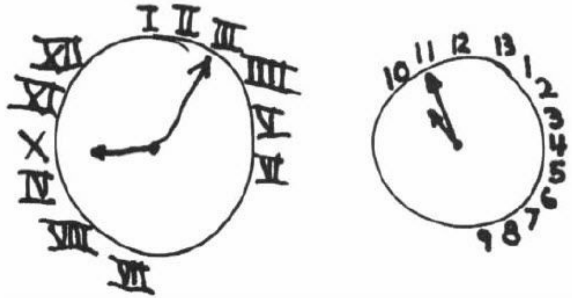


图6—1 解释人们如何被错乱的11点10分的钟表显示困扰

2.时间流逝的速度

时间毫无感情，我就被冰封在时间之中。

——抑郁的病人

大约在津巴多在斯坦福大学进行其模拟监狱实验的同时，年轻的精神科专家弗雷德里克·麦吉斯（Fredlick Melges ）开始研究时间和精神病之间的关系。麦吉斯发现时间是所有疗法中经常被提及也是最广泛应用的疗法之一，时间往往是最好的心理医生。麦吉斯认为：那些有精神疾病的人的时间观念也是错误的。

其中一个错误就是对时间流逝速度的判断。有些人认为时间流逝得太快，而有些人认为时间流逝得太慢。对前者而言，他们要立即把所有的事情都做完；而对后者而言，他们认为自己被困在现实当中，更易抑郁和沮丧，他们认为事情永远也不会往好的方向发展。对他们来说，现实是痛苦的，未来并不能缓解其痛苦。我们也发现：每年世界上都有约7%的成年人正在饱受抑郁的折磨。

麦吉斯认为：抑郁的人会陷入痛苦的恶性循环中。对过去的思考使他们痛苦，这又使其联想到其他的痛苦记忆，而这些记忆又增加了他们的痛苦。他们关于痛苦的想象如雪球般越滚越大，并且不受控制，以至于使其偏离既定目标。那些饱受抑郁困扰的人的经历是向下发展的螺旋结构，而那些能够完成目标的人呈现的是向上的螺旋结构。

普林斯顿心理学家苏珊·诺伦-霍克斯曼(Susan Nolen-Hoeksema)发展了麦吉斯的有关时间和抑郁的研究成果。她认为过度依赖过去会加重抑郁。抑郁的人不会面向未来，而是一味地回忆过去来缓解自己的抑郁，他们觉得回味和重演是造成其困扰的原因，但多少也能解决自己的问题。苏珊的研究充分证实了这种想法（苏珊称之为“抑郁性反复思考”），一味地回忆过去会使抑郁的时间更长，强度也会更强，如表6—1所示。

表6—1 时间和相关的心理障碍

时间观念问题	表现类型	心理障碍
流逝的秩序	对过去、现在和未来迷惑	精神分裂
流逝的速度		
	时间过得太快	狂躁
	时间过得太慢	抑郁
偏见		
	偏爱未来	偏执
	偏爱现在	人格障碍
	偏爱过去	焦虑障碍
社会协调	在不恰当的时间与别人交往	适应障碍

为什么反复思考过去会使抑郁程度进一步加深呢？苏珊和她的同事研究认为：过分地关注过去就会使人很少面对未来。结果是：那些过分缅怀过去的人既不能很好地制订计划，也不能有效地实施计划。缓解抑郁的方法是：对不可知的未来作好计划，而不是沉浸于过去的纠葛中；对过去持消极态度的人，沉溺于过去并不断谈论过去会消耗自己的

心理能量。我们应当做的是：放下过去，重新规划美好的未来。

3.释放过去的痛楚对健康并非有益

对于经历过恐怖事件、自然灾害和其他创伤的人而言，慢性精神创伤会伴其一生。心理治疗就是帮助灾后的幸存者宣泄自己的情绪，这种治疗方法已经成为减少伤痛的常用方法。对于急诊专家和第一施救者来说，这也是最基础的做法。一般来说，这种情绪发泄的方法会减少幸存者和救援人员的痛苦。报道称，参与治疗者和督导治疗者都描述了这种方法的有益功效。

经过20多年的研究，我们发现：这种情绪发泄法并非完全有效。实验表明：情绪宣泄并不能缓解心理紊乱症状和创伤后的压力，在某些情况下，这种方法反而会加深人们对痛苦的记忆，使人更容易回忆起那些痛苦的经历。

研究表明，要细致了解患者的个人需求，在创伤发生后的适当时机，实施情绪急救，而不是对所有患者和救援人员都用相同的方法。最好的选择似乎是在灾难发生的几个月后对患者进行认知行为治疗。

经历创伤的人，一方面会感到抑郁，另一方面会陷入过去而不能自拔，并会因此留下阴影。这种

心态会影响其对现实的态度和对未来应有的积极心态。

紊乱的时间流逝

我的身体是个沙漏，我的思想就像沙子一样流过它。

——一个精神分裂者

时间停止了。时间消逝了。过去、未来与现在混在一起，我却不能将其分开。

——一个精神分裂者

有些人很难区分现在、过去和未来。他们混淆了未来要发生的事情，将未来和过去发生的事情搞错了。这种混乱和精神分裂症有密切关系，因为精神分裂症就包含对现实联系的缺失。精神分裂症比抑郁症更少见，但几乎每年，都约有1%的成年人患有精神分裂症，而这个症状在世界范围内已很普遍。

20世纪90年代，有一个患有妄想症的精神分裂症患者住在斯坦福大学，他是该校心理系的常客。学生们都叫他乔·欧几里德（Joe Euclid）。他穷困潦倒，无家可归，但他总是坚定地面向未来。他的毕生事业就是要肃清世界上的犯罪和各种灾难。无

论什么时候，只要被问及“最近怎样”，他的回答总是“有了一些进展”，而这也就是他理解的所谓的成功。

乔通过在张贴版、电话杆和学校周围的墙壁上粘贴他的论文，以此来推进自己的事业。典型的例子是，他的宣传材料总是包含近期悲剧事件的新闻报道，比如名人的死讯、飞机失事以及他对此类事件预感的描述。他对未来的预见性来自他对现在、过去和未来的混淆，因为他的预见总在悲剧事件发生之后。

有关时间和心理健康的信念

你可能会想，有时人们对于超未来的信仰会激发他们以某种方式去行动，而这些行为方式对于没有此种信念的人来说毫无意义。但是有些吹嘘自己在超未来中能获得永恒回报的人，不一定是疯狂的。同样，理解人们对时间流逝的秩序和速度所持的各异的观点，可以让他们的行为显得有意义。例如，你可以理解一个对过去、现在和未来困惑不解的人如何相信自己可以预测未来。当你了解到他的困惑，你就能充分地意识到他的古怪信念来自他缺乏对时间认知的机能。对于认为时间过得太快的人来说，他们总认为自己必须今日事今日毕，因为到了明天一切都已经过去了，一切都太晚了。

大多数人同意时间流逝的速度和秩序。这样的一致性很容易使人给持有不同意见的人贴上荒谬错误甚至是疯狂的标签。但我们必须小心，别把大众舆论当成是潜在的真理。因为时间的深处隐藏着许多谜，就是我们当中最聪明的人也不能给出完整的答案。因此，我们是在冒自己的险去判定其他人对时间的认识。

尽管过去、现在和未来的区分是永恒存在的，但对于我们这些物理学家来说，这种区分是一种错觉而已。

——阿尔伯特·爱因斯坦

感知之门的开阖：酒精和毒品

大麻因能改变人们的时间感知能力而著称。它能放慢视觉、听觉同时刺激回忆和反思。其他作用力更强的药物如梅斯卡灵则以另一种方式改变时间。在《认知之门》（The Doors of Perception）里，奥尔德斯·赫胥黎（Aldous Huxley）提到，在梅斯卡灵的作用下，他对时间的兴趣几乎为零。当他被要求描述其被改变了的时间观时，他回答："好像有很多，但具体是多少，我毫无概念。"

喝酒和吸毒对于及时享乐者来说尤其危险。因为酒精和毒品麻醉了大脑的思维中枢，使人增加了对现在的快感。例如，“酒精近视”是指人摄入酒精以后对现在的认知降低。对未来导向者来说，酒精近视可能是暂时逃避未来，稍事休息的好方法；但是对现在导向者来说，它会导致更多酒精和毒品的摄入，这进一步增加他们现在的快感。结果形成了不良的循环——更像是梅里斯所认定的精神疾病，而将人们束缚在当前。如果适度，现实将会很美好，但是如果过度，它就会夺走你从过去中学习和对未来做规划的能力。

时间vs.身体健康

为什么我们会胖

菲尔·麦格劳（Phil McGraw）博士给我们讲了一个有趣的真事：有一次美国著名脱口秀主持人奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）急匆匆地邀请菲尔去她家见见那些肥胖的“女孩子”。这些“女孩子”需要菲尔解决她们的问题。奥普拉的私人飞机在等着，几小时后，菲尔来到奥普拉的家里，看到这些女孩正坐在客厅里激烈地交谈着。简短的介绍之后，奥普拉将她们的困扰告诉了菲尔。根据菲尔

博士的描述，谈话的内容大致如下：

奥普拉: 菲尔博士，我们为什么会这么肥胖？

菲尔:你不让我和家人好好聚餐，并让我飞行几百公里就是问我这个问题？

奥普拉：是的，这深深地困扰着我们。

菲尔：嗯，我明白了。好的，也许我还来得及赶回家吃甜点。有个最简洁的回答，你们胖，因为你们想胖。

女士们：我们整个周末都在讨论，而且很想知道答案，我们真的希望你能告诉我们。

菲尔：哦，你们很想知道答案?

女士们：是的，我们洗耳恭听。

菲尔：好的，你们胖是因为你们想这样。

奥普拉：别这样，你说出原因吧，我们能接受。

菲尔：哦，你们想知道真实的答案……你们胖，就是因为你们想这样。

然后，菲尔解释道，每个人在过去都作过选择，那些选择导致了如今的肥胖。没人强迫她们作出那些选择，她们的选择完全出自自愿。这些关于食物和运动的小小选择最终导致了她们的肥胖，并让她们今晚坐在这里。

在这些女孩看来，她们绝不想胖。但在菲尔看

来，毫无疑问，她们过去的选择导致了现在的肥胖。当她们选择自己行为的时候，她们也就选择了结果。

作者认为，女孩和菲尔的观点都是正确的。女人们绝不会有意识地使自己变胖，但她们完全凭自己的喜好来选择而不顾后果。在她们看来，这些选择与瘦胖无关，她们只是吃自己喜欢的东西，这是基于目前的喜好，而非未来的结果。她们选择土豆条而非胡萝卜，炸面圈而非麦麸饼，巧克力派而非麦片。她们想：我很饿，我该吃什么呢？土豆条还是炸面圈？她们想也不想，唯一想的就是我很饿，我要吃东西。我是想苗条还是肥胖呢？从当前的角度看，她们选择会使自己肥胖的食物是合理的；但是从长远来看，也就是菲尔的观点来看，她们的选择毫无道理。几个月前香喷喷的食物使她们今天变胖，这一过程无意识但却是有“预见性”的。

你是否和奥普拉及她的朋友一样呢？当你非常饿的时候，你是否去杂货店？我们并不建议这样的购物方式。因为如果你真的去了杂货店，你带回家的就只有各种各样的垃圾食品。逻辑上来说，你要吃健康食品——至少我们希望你这样，但是你头脑中饥饿的操作指令让你以现在需求为向导。胃在咕咕直叫。“我现在就要吃的！我唯一关心的就是它

是否好吃！”所有的东西都很好，而甜点名列前茅。等你饱了，胃就悄然后退，让你有时间来对未来进行思考。此时，大脑会说：“下次我饿的时候，我要吃得明智一些，因为我要苗条。”

但是我必须警告你：杂货式购物策略在你饱的时候会事与愿违。如果你太饱，感到太胖，你也许会只买那些健康食品，但是当你再次饥饿时，你买来得豆腐和豆制品看起来并不那么好吃。因为你买它们的时候，考虑的是将来，但你现在又饿了，你要考虑现在的感受所以你决定买个比萨。你又一次需要结合享受主义的现在时间观和未来时间观来维持自己的健康。（这也许就是为什么“点缀式用餐”是种有效地节食方式的原因，一天吃5小餐。这样，就永远不会太饿亦不会太饱。）

担负得起的赌博

当关注的重点放在现在或是将来时，所做的决定是不一样的。没有哪个行业能比赌博更好地诠释这一事实了。你一进入拉斯维加斯赌场，就会沉浸在现实的享受中，这里没有未来。这里的气氛、灯光、噪音使昼夜难分。没有时间，没有酒保的催促。闪光灯、劲爆的音乐、半裸的侍女，都怂恿光顾者沉浸在一个享乐的世界中。所有这些并不是偶然。全球的赌博行业聚集了全球顶尖的统计人才。

他们综合了赌场供你免费饮料的钱和你将要输掉的钱，计算出你能赢多少钱，所以事实上没人能赢得过赌场（除非你出老千，但是一旦被发现，你就会受到惩罚）。

免费的饮料有两种目的：第一，它能使你稳稳地坐在那儿，你的时间意识集中在现在。赌博时你肯定要比在排队等饮料时丢钱的几率要大，赌博时间越长，赌场老板就越高兴。第二，饮料中的酒精让你进一步看重现实，这减少了你仔细思考用你的贷款做赌注的后果。如果能够起到作用，赌场甚至会提供梅斯卡灵来替代酒精。同样，如果你接受了饮料，你就会感激赌场的主人，并晃悠一天再参与到“甜点”的分配当中。

统计学家也会计算出赌场的物理学布局是如何获益的。如果赚不到足够的钱，赌场就会改变布局并估量结果。如果收益增加，他们就会保持这个改变；如果收益下降，他们就会尝试新的布局。经过几年的试验，相对标准的规则就会为大家所知，比如无钟表规则，所以今天所有的赌场从内部看来都是一样的。

我们可以想象一下，世界上最不盈利的赌场就是那些没有任何现在时间导向特征的赌场，相反，这些赌场到处都是关于未来后果的提醒。每一面墙

上都有挂钟，太阳下山就把灯光调暗；除了赌徒们嘈杂的叫喊声外没有其他声音，赌徒们面前放置一个数码屏幕，上面显示着不断攀升的或赢或输的账单；从自动取款机中取钱还要得到父母和配偶的同意，还要受最多而不是至少只能喝两瓶饮料的限制，等等。餐厅主要提供健康食物，侍者还会指出顾客的不健康选择。抽烟是绝对不允许的，抽烟区贴满美国肺健康联合会和美国癌症协会的标语。孩子很受欢迎，咨询指导会在每张桌子旁讲解私人教育的好处。安全套由穿着白外套的女人免费分发，以此来打击性滥交，并以此作为警告：我们这只是小小的举措，以防毁掉自己。在登记入住赌场酒店时，客人会签署一个非捆绑式的条款，赌场不为客人经济上的崩溃负责。想象一下这其中的乐趣！

所以，过度的未来时间导向和过度的现在时间导向一样都是有害的。这是时间的另一个悖论。我们的观点不是让你没有乐趣，而只是说你要享受自己能承担起的乐趣。过度的享乐是一种可以伤害他人和自己的狂热行为。

时间vs.压力

并不是所有与未来有关的认知都能促进健康，

适度地规划一下未来是有益的，如果过度，可能会导致失去现实生活的乐趣，并引发对未来的忧虑。很多未来导向者都是畸形的控制者，他们为一些不重要的挫折搞得大汗淋漓，并担心将来会产生不好的事情，而认为好事不会发生。

斯坦福大学的社会生物学家罗伯特·萨波斯基（Robert Sapolsky）指出，我们人类这种为未来做准备，并为未来担心的能力有利也有弊。有利的是通过预见性可以提前准备和预防；而不利的在于它会引发经常性的压力。罗伯特将非洲草原上的一匹斑马一天所经受的考验与商人、学生、护士和上班族的一天进行比较，以此来解释这种担心对我们造成的重大影响。

非洲草原上斑马一天中大部分时间都在吃草和休息。在平坦的非洲草原上，它们很少有敌人。即使有，当敌人靠近时，它们也能很快发现。当狮子靠近时，它们迅速作出逃命的反应：心律失常、呼吸加快、血液直接流入肌肉。任何其他的生理能量消耗都会暂停，这种能量消耗不是为了摆脱狮子的威胁而产生的。几分钟后，危险解除，狮子完成了攻击。而这一天，幸免于难的斑马就可以轻松一下。然而躲避狮子追捕产生了一些生理反应：因为那些不为逃避狮子而工作的生理机能，比如消化、

生长和免疫等又会重新工作。血液中的荷尔蒙对心和肺产生了巨大的压力。斑马在草原上每隔23小时45分钟的进食就会有15分钟的恐惧时间。这种生活方式好的一面是每天只要很短的时间来应对狮子的攻击；而一天中的其他时间则是悠闲的，生物机能则集中于更远的威胁，比如疾病、消化和生长。

事实上，人类躲避危险的进化道路和斑马的一样。我们应当悠闲地度过大部分时间，只有当危险靠近时我们才采取措施。除了偶然的人身威胁如抢劫外，我们持续面临着心理压力如读大学、找工作、付房款、处理孩子的问题、交学费及支付种类繁多的信用卡等。虽然我们面临的压力种类已经改变了，但是我们的生理反应是一样的。不同于简单的生理压力，心理压力在我们大脑最隐蔽的地方。无论我们多么希望它们消逝，这样我们就能安心“吃草”，但它们始终会折磨着我们。

有好消息，也有坏消息。当我们失业时，压力并不是冲顶而出，就像斑马对狮子的反应一样；同时，压力的反应也不是一泻到底，就像斑马对狮子离开后的反应一样。斑马总有很敏感的压力反应。相比而言，人类的压力反应比较迟钝。人类的压力反应不会像斑马那样，但也绝不会消逝。罗伯特解释说，这种持续的压力会使我们大脑涉及过去记忆

的皮层区域萎缩。

不同的生物选择不同的压力应对方式。斑马很容易丧生于捕食者之口，而人类则会通过不那么刺激的但却致命的因素累积而死亡，比如冠心病、癌症及其他各种由于不健康的时间观念而产生的慢性疾病。例如，很多年来，医学工作者一直坚信：具有A型人格的人容易患上心脏病。所谓A型人格，指那些没有耐性、容易与时间为敌以及有很强的目标性和未来时间观念的人，他们不想为任何事情浪费自己的宝贵时间。事实证明，A型人格的人中只有“与时间为敌”的那一类人与心脏病有关，而相关性并不那么强烈。只要对未知的压力束手无策，对所有类型的人来说，压力都可以产生心脏病。但是，当压力可以预知或可以控制的时候，它就不会对人产生太大的影响。压力因素中最需注意的两点就是：预测性和可控制性。人格只占了一小部分。社会情景对心脏病也颇有影响。请回忆一下我们的同事罗伯特·列文（Robert Levine）所描述的社会因素，他称之为“生活的步伐”，他发现生活在快节奏国家的人，心脏病发病率较高。生活节奏越快，死的越早。

麦吉斯的故事告诉我们很多东西。麦吉斯感兴趣的是观察他病人的时间观如何影响他们的思想、

感受和行为。他试图在其唯一的著作《时间和内在的未来》（Time and the Inner Future）中为其他人找出答案，使他人获益。他写道："他正在与生命赛跑，他饱受I型糖尿病的困扰，他不知道自己能否完成自己的著作。"在书的后记中，他如是说：

"在我写这本书的时候，我的未来经常受到威胁。死神即将降临，生命如此宝贵。自从我从事时间和思想关系的研究18年来，自从我和我的临床病人开始意识到时间和个人前途的重要性时，我急切地希望自己在临终之前完成这一著作。"

"我开始写手稿那年，正是初期糖尿病并发症病发的时刻。"

在麦吉斯与病魔的搏斗中，他的肾脏衰竭，除非做肾移植，否则其命不久矣。麦吉斯43岁，合适的肾脏捐赠者由于种种原因无法捐赠，他奋笔疾书，以期完成第一稿，并在死后将其出版。麦吉斯的生命岌岌可危，在肾脏的寻求过程中，他的主治医师甚至考虑过采用死体肾脏，尽管从死体上获得的器官只有25%~50%的成功率。绝望之中，他们发现了一个鲜活的肾脏——来自于他75岁老母亲。因为年龄的原因，在第一轮的筛选中，他的母亲就被排除在外。他对向母亲提出要肾脏一事深感内疚，但他还是那么做了，而他的母亲毫不犹豫就答

应了。他在书中写道："母爱是我一生中知道的最永恒的东西。"肾移植非常成功，他和他的母亲都完全恢复了。在手稿的后续中，他写道：

"生活继续，母亲健康如初，我的身体也很好。回想一下，除了身体的痛苦以外，我倒希望这样的移植能够来得更早些。是这件事让我更加注重现实，更好的面向未来，而不会对未来有过多的忧虑。"

麦吉斯于1988年去世，他的生命之作告诉我们：时间不仅和精神及身体的健康有关，每个人的人生——健康或患病、正常或者不正常，其实都是在与时间赛跑和斗争。而我们并非孤立，做一个社会团队的成员，我们团队的力量会让我们跑得更远更快。

好好活下去，才是对命运的最好回应。积极行动起来，从消极的自寻烦恼中走出来，从生活的瞬间发现奇迹，从平凡的微笑中获得快乐，用心倾听恋人关于爱的叹息，凝视孩子闪烁童贞的双眸。更为重要的是：人类进化中无与伦比的奇迹与你人生独特的体验融为一体，组成生命的独特乐章，那就是独一无二的你！

第7章 时间VS.人生选择和金钱

“最佳的投资时间永远是昨天。”

我们成熟并退休，时间让一切都成熟。没有人天生丽质。

——米格尔·德·塞万提斯·萨维德拉《堂吉诃德》（Don Quixote）

听命于时间吧!它是所有顾问中最高明的。

——普鲁塔克（Plutarch，希腊史学家）

时间是对事情的思考，如果你不在意，那它就没有任何意义。

——沙巧·派吉（Satchel Paige，美国棒球手）

假如你是个4岁的幼儿园儿童，老师告诉你今天要做新游戏。老师拿出一块棉花糖，你可以马上就把它吃掉，但如果你现在不吃，他会给你两块。如此循环，你会怎么做呢？你是立刻吃了糖还是拒绝诱惑而要求得到两块呢？

对于4岁的孩子，或者说所有的小孩，他们会选择立刻吃掉糖果，而不会期待更多。这个小小的实验是心理学家怀特·米切尔（Walter Mischel）在斯坦福大学附属幼儿园里做的。在其他试验中，他将糖果换成了一两块奥利奥饼干或一两包果冻。无论

什么都无所谓，有些小孩能延迟满足，有些小孩则难以拒绝诱惑。

那又怎么样呢？怎么样？看看吧，多年后，这些小孩都长成了十七八岁的青少年了。当他们接受访谈时，那些延迟满足的小孩子在情绪控制和社会地位方面取得了骄人的成绩。在不幸与压力面前能够自如应对，他们更有自信、勤勉和自尊。米切尔及其合作者还发现，那些4岁时可以很好地控制冲动的孩子们的智商很高。他们中有1/3的人在语言和数学成绩上比其他人高了210分左右。多么巨大的差距！差距之大就像家庭经济好的学生与家境贫寒的孩子所得的分数一样，也像那些父母是本科生的孩子与那些父母未读完高中的孩子一样。在4岁时能延迟满足的孩子将来的智商值就像他们取得的数学成绩一样高，当然控制力弱的孩子也就显示出较低的智商值（见表7—1）。

表7—1 能控制冲动的和不能控制冲动的孩子的特征

延迟满足的孩子	即时满足的孩子
推迟吃糖	立即吃糖
果断行事	犹豫不决
不易沮丧	容易沮丧
可信可靠	性格倔强
从容应对压力	不堪重负
自尊自信	过于自卑
值得信赖	难以依靠
理智灵敏	嫉妒心强
注意力集中	容易生气
求知好学	脾气暴躁
学习优秀	学习不好
坚持计划	半途而废
语言考试610分	语言考试524分
数学考试652分	数学考试528分

时间观念影响个人发展

人们所经历的生活对其心理发展来说至关重要，而最明显的就是年龄的变化。从一个人的年龄可以看出他的认知能力，对语言的理解和运用的能力以及感觉和运动反应的协调能力。然而成年以后，生理年龄在预测人的动机、思维方式和情感反应方面变得不可靠。最近，世界一流的心理学家开始探索在人的毕生发展中，身体年龄与心理年龄有无必然的联系。

在一个较有影响的研究中，斯坦福大学心理学教授劳拉·卡斯滕森（Laura Carstensen）发现：任何影响未来情绪的事件都会让我们改变对未来目标的追求，从而使人转向现实的满足感。有限的未来，让我们作出选择。这些选择会提高积极的情感因素而不是去接受教育或者其他未来导向的活动。老年人预料到自己有限的未来，他们更愿意跟着感觉走，比如倾诉或者通过旅游给生活带来一些戏剧性的小插曲。上述情景也适应于那些前途渺茫或者已然有了一个很明晰的结局的人，比如身患绝症的人或失业者。

我们控制自己的情绪以便活得更好。当想到还有很多时间时，你就会尝试着去认识这个世界，结识新朋友，经历一些新鲜的事情。反之，你的目标周期就会变得很短。那些有长期目标的人心里有这

样一个信念：越多越好。因此他们常常会花很多时间和不同的人接触，与陌生人结识。那些有短期目标的人则认为：讲求质量，而非数量。因此，他们把时间花在仅有的一小部分人身上。

更早的研究表明，老年人的生活中有一些年龄悖论。他们交际圈变得狭窄，兴趣也在变少，他们很少去经历新鲜事情，虽然他们已经脱离了主流社会，没有什么机遇而言，然而他们并不生气，反而会比年轻人更加幸福。卡斯滕森的理论和一些新的研究表明，减少的社会活动、新奇的经历，说明了老年人在情感生活得到满足方面的选择受到了歧视。

大部分人是在自己固定的群体中走完一生的。在这些群体中，他们获得支持、自我肯定和稳定持续的生活。从童年到成年，我们都在不断地扩大社会交际圈，寻求更新的关系和方式以便找到最适应自己的需求。到了30岁的时候，我们就会选定自己相对稳定的交际圈子（如果一个人在成年之初还没做到这一点，那么他很可能孤独地走完一生）。理想的状态是：随着时间的推移，在交际圈中，我们会保留适合自己的人，离开不适合自己的人，而仅仅与熟悉的人交流。与亲密朋友的交往可能潮涨潮落，但他们提供的情感满足却是稳定的。

访谈了18岁、30岁、40岁和52岁几个不同年龄段的人群后，我们发现，从与人交流获得满足感的人群数量上看，年轻人无疑排在第一位，老年人则被落在后面。一个原因是，年轻人从朋友的交流和与专家的交流中，试图认识自己，认识世界；另一种原因是，通过加深关系来获得情感的满足和对生活意义的情感认知。在美国，18岁~88岁的年龄段中，老年人更注重现在已有的人际圈带给他们的满足感而不是从那些未来可以建立的关系带来的信息价值。但是那些身患艾滋病阳性或者其他严重疾病的年轻人，也像老年人一样，渴求更有意义、更加深厚的情感关系。与之相反的是艾滋病阴性患者，他们对知识的渴求超过了对情感的渴求。德国的一项研究也表明老年人的交际圈很小，但他们有更多的密友。

假设你也是此项试验中的一员，那么你愿意和谁共度30分钟呢？A：直系亲属；B：新结交的人；C：你刚读过一本书的作者。如果你年纪大一点，你会选择A。如果你年轻一点，你会选择B或C。假设现在一项新的医学成果可以延长20年寿命，你的答案会变化吗？研究表明：如果人类的寿命可以延长20年，那么老年人的选择会和年轻人一样。他们不再满足于熟悉的伙伴，而是倾向于选择

那些他们能学到新东西的人群。对老年人来说，无论他们是美国人还是中国人，结果都一样。当让中国的年轻人想象一下他们走出国门时，他们更倾向于熟悉的而非新的社会接触。他们的反应和斯坦福刚毕业的大学生一样，这些学生将自己的社会选择定位在那些能给他们情感上支持而非智力上鼓励的人身上。

上述研究显示：时间观念可以改变我们的情感目标和价值定位。当未来时间不长时，老年人更喜欢和熟悉且能满足他们情感需求的人相处；但只要得到更多的时间，那么人们的选择首选会变得像年轻人的选择一样。

对冲动的控制力

学着控制自己的冲动，并作出正确的选择与人的自我内在意识密切相关，同时与处理情绪而非表现情绪密切相关。情感而非理性控制了那些自我控制力差的人。易冲动是享乐主义的现在时间观念的年轻人的特征。遗憾的是，很多人将这一缺点带进了成年。结果他们在成年生活中一味做自己喜欢的事情，而不去考虑未来可能导致的后果。正因为情感战胜了理智，他们认识不到毒品、酒精、吸烟、贪食和嗜赌等严重的危害性，更不会阻止自己的行为。兴奋压倒了理智。

未来的时间观念必须得到贯彻。要教会人们平衡兴奋点，只有这样才能让他们从具有毁灭性的享乐主义的怪圈中解脱出来；要教会人们延迟满足，只有这样才能让他们追求更积极的梦想。除非你能抵制现实的满足感和为了长期利益而克制对短期利益的贪求，这是情感智商重要的一个方面，否则年初制订的所有计划，比如不吸烟、减肥、戒赌、减少信用贷款和不随便购物等都毫无用处。

有意识和无意识的选择

1993年，博伊德在美国加州均等委员会总部做兼职心理讲座。从24层，该总部的顶层，他可以看到通往远在88公里外的他的家乡的每一条小路。在11月的一个天气清朗的早晨，博伊德在加州市中心萨克拉门托的新董事会办公楼18层的资料室里。下面是他描述的故事。

突然，一个抓狂的女人跑进来，大喊道“跟我走”。这个要求非常古怪。我问道：“为什么？”她回答说：“角落里有个人拿着抢。”这就是她要说的全部内容。后来，我了解到一个持枪的人打死了保安并劫持了几个工人作为人质，躲在另一侧的楼梯间角落里。

我马上从东边的楼梯跑下去，在那里我看到几个女人和一个男的，他们正将一个坐在轮椅上的同事往下推。那位本该照顾他的人在慌乱之中逃之夭夭。我抱起那个瘫痪的人，把他送到11层，并打了911。新闻直升飞机在大楼视野内不断盘旋着，不久告知我们一切都结束了，而且让我等着看明天的头条新闻。

办公大楼距州政府只有几条街，所有警务人员都可在几分钟之内赶到。他们在18楼抓住了持枪者，并命令其放下武器。但是持枪者并没有服从命令，结果被连续射了好几枪。尽管医护人员在他从大楼里被抬向救护车的途中对他进行了心肺复苏术，但是估计他还是死了。

具有讽刺意味的是，此人先前是加利福尼亚铁路巡逻队的一名警员。几年前，工作的压力、酗酒、糟糕的人际关系使他不得不从卫生防护中心提早退休。职业生涯的结束反过来增加了他的压力和酗酒量，最终税务问题让他在11月的一天走进了这座大厦。除了步枪、短枪和手枪以及一袋子弹外，他还带了税务征收者的清单，上面列着他要算账的人。其实名单上就一个人在这幢楼里工作，而那天恰好此人出差不在现场。

持枪者声称他要找董事会的人谈话。当然，这

只是借口。真正的原因是他不想活下去了。他去那儿只是想造成官员协助自杀的舆论，从而永久解决大家公认的现实问题。这是典型的时间观念混乱的例子。他不想弥补过去也不想享受现在，他唯一想的就是如何逃避未来。对他来说，时间不是有用的资源而是一种不能承受之重的负担。

假设在事发之前，我们可以使这个人坐下来，问问他究竟什么事情使他变成这个样子，他会知道究竟是什么吗？他会认为是一系列的小错误积累起来导致这一悲剧的吗？

想想奥普拉的肥胖朋友，她们总是作出一系列不计后果的决定，最终她们越来越偏离自己变苗条的目标。和她们一样，持枪者作出了错误的决定。他辞职了，忽视了对家庭的责任，直到他丧失工作、妻子和生命。

正如津巴多所说的：“在选择行为之初，其实你已经选择了结果。”对于津巴多和其他的人来说，未来的结果操控一切。从这种观点看来，每种选择都有结果，当然选择也包括自己的情感。

我们认可个人选择的力量，比如对于选择的需求或者至少对于选择的想象，同样我们也认可选择会影响你的生活，但是我们在有些地方和津巴多是不同的。我们认为个人的选择并不总是有意识的，

并不总是理性的，也并不总是需要考虑到未来的结果的。例如，我们的朋友、同事、社区等社会环境会影响我们的决定，而我们却不能意识到他们的作用。津巴多的斯坦福监狱实验证明了环境对人的信念和行为的影响（更多信息请查看www.lucifereffect.com）。

罗伯特·扎伊翁茨（Robert Zajonc）是斯坦福大学的教授，同时也是我的同事。他认为人会在不考虑未来后果的情况下作出决定。在一系列的实验中，罗伯特将许多图片以50毫秒的时间间隔投射到屏幕上。这一速度只能够使人意识到有东西在屏幕上闪过，但是并不能够认清细节。与之相比，眨眼的时间间隔是300毫秒。在一些实验中，这些投射的图片是抽象画；在另一些实验中，是中国汉字；而在其他的实验中，是人脸。

被试看了一组间隔50毫秒的图片后，罗伯特将两张图片放在屏幕上，并让他们研究。其中一张是他们看过的，而另一张是他们没有看过的。他问道："你们看到的是哪一张？"这次他们只能确认看过的概率为50%，这一数字并不高于随机水平。他又问道："哪一张你们较喜欢？"大约60%人选择他们看过的那一张，但是他们都没有认出来。也就是说，他们对自己看过的东西感兴趣，只是不记

得他们曾经看过。

在选择了喜欢的图片之后，罗伯特问他们为什么喜欢。他们给出了各种原因：对称、厚度、形状，但是没有人说因为自己看过。也就是说，他们的喜好是无意识的。在罗伯特看来，是喝可乐还是喝百事与思考无关。你喝可乐，只是你单纯地喜欢可乐，不涉及任何想法。用他的话就是：

“有时候我们自欺欺人地认为自己处于一种理性的状态，能够衡量所有选择的利弊。但实施情况很少如此，通常情况下我们选择×仅仅是因为我们喜欢×。我们买自己喜欢的车，选择自己有感觉的工作和房子，然后再给这些选择包上很多理由。”

罗伯特的研究表明我们并不总是在清醒状态下作出选择。有时候我们只是对自己的周围世界自动作出反应。当我们选择的时候，我们没有考虑到未来，我们的行为完全基于现实。如果我们的选择是无意识的，那我们要对谁负责呢？这是个好问题，其答案也并不简单。

心理学家约翰·巴奇（John Bargh）以一种近乎挑衅的方式进一步发展了罗伯特的研究，或者说他是以一种更恼人的方式发展了罗伯特的研究。巴奇的研究表明，我们所作出的无意识的选择是受到现实环境中微妙因素的影响的。用他自己的话说，很

多行为方式都有自动的倾向。例如，当我们第一次开车，所有的举动都是经过深思熟虑的，我们的想法也学会抬油门、踩离合、挂挡、松离合、加油门。随着时间的推移和经验的增加，我们的行为变得越来越自动化，以至于我们都不记得自己在做什么了。你会意识到自己开进车道，但是你完全不记得你要走的路线，以及你是如何拐过最后一个弯而进入街道的。

在巴奇的一个实验中，被试者用提供的四五个词组成的34个字的句子。例如他们、她、骚扰、看见、经常。这些词语经常被组成“他们经常骚扰她”。一组被试者拿到的是表达粗俗思想的词语，这些单词包括：烦人、中断、大胆、粗鲁、麻烦、打扰、侵扰、积极、大胆、不客气、侵犯、厌恶、加剧以及直言不讳等。另一组则是表示礼貌的词组：尊重、荣誉、善解人意、热情友好、耐心、亲切、产量、礼貌、谨慎、有礼貌、大方、敏感、谨慎、行为以及悄悄地等。第三组是中性词。巴奇和他的同事对这些词在实验的第二部分中对被试者的行为影响非常感兴趣。

完成了30个句子以后，被试被要求到大厅找实验人员了解另一部分实验的规则。但是，他们却发现这个实验员正在和一名看起来是另一组的被试不

停地聊天，事实上这个所谓的“另一组被试”也是他们同一组的。巴奇感兴趣的是那些拿到礼貌词汇的被试是否会比那些拿到粗俗词汇的被试在打断他们谈话之前待的更久些。他设定的时间是10分钟，有67%拿到粗俗词汇的人在10分钟结束之前就忍不住了，相比之下，拿到中性词汇的人只有28%忍不住，而拿到礼貌词汇的人只有6%没有忍住。之后，巴奇让他们各自解释为什么会等，又为什么会等不了？ 他们给出了各种答案，但是没人想到这个实验会对他们的行为有任何的影响。

在另一个实验中，巴奇再次给被试不连续的句子，这一次一组拿到的是关于衰老的词汇，另一组拿到的词汇则与年龄无关。拿到词汇后，实验人员告诉他们实验结束。被试离开房间时，实验人员记录他们离开大厅的速度。巴奇发现拿到衰老词汇的那一组人的速度要比另一组的速度要慢很多。再一次，当被问到下楼梯的速度时，还是没有人将实验的任务和他们的行为结合在一起。一个简单的语言实验就影响了他们的速度，考虑到衰老这个词汇就让他们感觉变老了，尽管被试并不知道这种作用。

罗伯特和巴奇的实验强调了环境的自动影响力。我们可以不考虑未来而喜欢某事或做某事，但是当我们被问及为什么这样做时，我们否认了当时

环境的作用，仅仅认为是理性的选择，并想出了一系列令人咋舌的、具有创造性的解释，这些解释完全不真实。我们只是自动地思考和行动，最后我们自动地为自己的行为和感觉找理由。

如果津巴多所强调的注重未来结果的个人选择和罗伯特及巴奇强调的注重当时环境影响的自动选择论中有一个是正确的，那当然没有问题。如果我们选择行为的时候总是选择行为的结果，那就没人肥胖、抽烟和酗酒了，也就没人考试不及格了。未来时间导向的人坚信选择的行为会对未来产生结果，但是罗伯特和巴奇以及支持他的社会心理学家认为很多情况下你选择不了行为，行为的选择取决于你处的环境。

我们在时间的海洋中游弋，受到激流的冲击，我们依旧能躲避危险，朝向自己的目标游去。我们会时不时地从现实中抬起头，无意识地观察我们周围的世界已确定我们处在什么位置，将要走向何方。偶尔，我们会有片刻的清醒，我们反思过去，规划未来。接着，我们在沉下头，玩命似的朝着下一个生命的目标游去。

创造金钱，创造自己

记住时间就是金钱。

——本杰明·富兰克林

就某方面而言，富兰克林是正确的。时间可以是金钱，但是时间不止是金钱。富兰克林可以任意地说时间是健康，时间是幸福，时间是乐趣，时间是爱等，但是他没有。对于富兰克林来说，时间就是金钱。这个简短的陈述至少包含三层含义。第一，时间是有价值的。有多少价值？时间如此珍贵，以至于尽管时间是金钱，但金钱并不总是时间。当伊丽莎白女王提议用所拥有的财产换一点时光时，没有人愿意交换。第二，通过努力工作，时间可以转换为金钱。第三，随着时间的推移，通过复利来实现投资的增值。

时间影响你对工作的选择和工作的成败，同样时间还影响着你从工作中获得的金钱的用途。这对可支配收入的影响更明显，在进行了基本消费后剩下来的钱，你会用它还债吗？会用它买新房、新车和珠宝吗？会将它存在银行以备不时之需吗？你对于时间的看法和感觉会影响你的财政策略。

1.过去时间导向和金钱

过去时间观念者并不关心现在的享受和未来的规划，更多的是存储过去挣来的钱。高回报的投资很难诱惑他们，他们很少借贷，即使借了，也会尽

快还上。他们从过去学到甚多，因此想避免重蹈覆辙。例如经历了大萧条的人，他们会非常节俭，他们宁愿把钱藏在床底下，而不是存在银行或是投资股票等有价证券。他们的投资理念并不是挣多少钱而是保证自己的钱不变少。他们比其他时期的人更厌恶风险。他们想保持已有的，他们置办的东西都是必需的而非想要的，他们的经历教会他们去满足而不是追逐最佳化。他们既珍惜时间又珍惜金钱。

他们保守的观念表明他们满足于现实，觉得未来不会带给他们更多的美好。最重要的是，他们想确保现在和未来不比过去差。那些比较严重的消极的过去时间导向者或许是个例外。积极的过去时间导向者总是倾向于保持他们已获得的，而那些消极的过去时间导向者就想摆脱过去，因为他们过去采取的策略不能导致积极的结果。结果是，他们更愿意在新的策略上下注，以此来改变过去。

2.现在时间导向和金钱

现在时间导向者对金钱有两种态度。宿命论的现在时间导向者认为金钱并不重要，对他们来说，过去的经验毫无意义，投资在未来的日子里也不会有回报。因此环境对他们的影响极大。每当他们发现有趣的东西，就会买下，他们买下这东西并非因为这东西能给他们带来快乐，而是因为他们也想不

出再买什么其他有意思的东西了。他们的花费和投资很随意。当你觉得怎样花钱都无所谓时，那也就没有所谓的喜欢与不喜欢。他们不想保存过去所拥有的，享受现在抑或规划未来都无所谓。对他们来说，钱没什么特别的。金钱不能掌控过去和未来，他们相信自己有多少钱是自己控制的。

享乐主义者用金钱创造快乐和刺激，金钱就是要及时花掉，与过去的记忆和未来的期望无关。手里的一块钱相当于银行的两块钱。如果他们攒钱，那是因为他们想买更高级的轿车，更华丽的衣服和更昂贵的首饰。他们从不预想会出现意外，所以不会省钱以备不时之需。当遇到困难时，他们相信会有办法解决，并付诸行动。但困难过去，他们很快就恢复到原来的生活方式。他们从布衣到富裕，然后如此反复。他们刷光信用卡，透支银行账户，失去房子而到处流浪。

3.未来时间导向者和金钱

与那些未来时间观念比较弱的人相比，那些未来时间导向者更能平衡他们的收支。他们及时付账，有存钱，谨慎地考虑投资。对他们来说，时间和金钱掌控着未来的某种可能性，这种可能性过去不曾有过，现在还未得到。时间和金钱使他们获得想要的东西并做想做的事情。

从自身考虑，每一种时间观念都是有问题的。过去时间导向者总是过度小心或过度鲁莽；现在时间导向者太不节约了；未来时间导向者太不享受了。清楚的是，一个综合了过去时间导向、现在时间导向和未来时间导向的观点平衡了时间观念，能让人们从过去中学习、享受现在并规划未来。

把时间变成金钱

智者富兰克林将时间和金钱挂钩，我们也可以探求这两者之间的关系以优化我们的财政。你如何把时间变成金钱？幸运的是，这并不需要太多工作，但也绝非运气所致。你需要花时间来让时间为你工作。

1.投资就在当下

爱因斯坦是一个时间专家，传言他曾说宇宙中复利是最强大的影响力。我们怀疑这句话的真实性，但是我们不怀疑它的客观性。最好的投资时间永远只在昨天。如果昨天投资了，那再好不过；如果昨天没有投资，那么今天就是最好的时机，不要再错过。

如果有足够的时间，冰川可以形成高山。如果有足够的时间，金钱也会堆积如山。只要你的投资

是合理的、安全的，那你最好现在就投资。

2.机会比预测更重要

如果你昨天就开始投资，祝贺你！那是个不错的开端，但是投资并不止于此。你在投资上花的时间越多，回报就越大。经济学家乔纳森·伯顿（Jonathan Burton）说："是时机，而不是预测决定投资的成功。"

将时间有系统地投放到市场上，即将一定量的资金不间断地投在一种资金上，这样可以取得更高的平均价格。例如，在每月初的时候你可以将100美元投资在某支股票上，当股票的价格降低时你就买进，高的时候你就卖出，但投资总数不变。随着每月固定投资的增加，你所持有的股票的价格会保持同期股票的平均价格，这样你就避免了买高放低。因此，你长期的投资回报会和你的股票收益率相吻合，历史已经证明，这很可能会升值。

3.知道何时结束

长期投资者在退休或在资金回笼之前有足够的时间，要比短期投资者更敢于冒险。短期投资者希望用投资的收益来支付接下来几个月的抵押贷款，他们不敢将钱投在短期内会上下大幅度波动的资金上。与之相对应的，那些有长期投资计划的人，尤其是年轻人能够经受的起价值的波动，因为他们在

捞回资金之前有足够的时间。高额回报往往伴随着高风险。年轻人总能冒风险，而老年人则不会。在开始投资前，最好想想你的投资周期是多长。

4.你不可能把握市场

有一条投资的秘诀：没有人可以一直低价买进高价卖出，对于行家来说也不可能做到。多数投资股票、共同基金、债券的人能够识别出以较低价格买进股票或债券的时机。对于极少数从没找到低价买进时机的人来说，他们能够找到高价卖出的时机。市场总在提醒我们，完美是很难达到的。聪明人从来不会去苦苦尝试。最实际的想法应该是去好好利用市场普遍的上涨趋势。不要想着预测市场，相反要抓住时机。如果你尝试着预测市场，也许好机会、坏机会你都抓不到。

5.昂贵的享乐时间

有关享乐主义的现在时间观念的格言是："如果感觉不错就买了吧！"享乐主义者对生活的热情是昂贵的，是付账单的无聊活动。结果是高度享乐主义时间观念的人常常要为买的东西付两次账。第一次付款后，还要不断支付信用卡利息和一些后期的款项。可以在享乐上花些钱，但是要好好规划你的钱，你必须能够负担得起而不是去付双倍的价钱。

以上就是把时间变成金钱的五个简单步骤，不幸的是，当你把这几个步骤加到你以前所听说的几百个简单步骤上时，事情就不简单了，而且复杂程度将直线上升。在这个复杂性之外我们一直忽视了一个问题：这五个步骤仅仅告诉我们什么时候投资，但没告诉我们投资在什么地方。我们该买哪支股票？对于你这个年龄的人来说，投资债券是不是比投资股票要好？在繁杂的投资项目中，共有基金是比较简单的一项，但是有数千个共有基金可以购买。那么衍生金融投资和对冲基金怎么样呢？投资方向和投资时间一样重要，决定投资方向需要智慧和技巧。

专家建议人们将退休基金投资到保守的债券和有风险的股票两方面。这听起来很有道理，但是我们的一个未来时间导向的同事为我们核实了长期的数据，发现股票比其他投资方式更受人欢迎。他的老师的退休基金全部是普通股，可是这位老师的累积金额是他那些讲求实际的短期未来时间导向的同事的5倍多，多出了500万美元。

高智商能带来高收入吗

比较聪明的人年均收入要比普通人高，但是聪

明人却并不比后者更富裕。平均来看，每高出一个智商点，便会多带来每年425美元的收入。对于这个事实的可能解释是：聪明人在高中时分数高，他们去了好的大学，毕业后找到较好的工作。正因为聪明人的年均收入高，我们推测他们比普通人要富裕。即使他们的投资同普通人的投资一样，他们也应该更有钱。

但是高智商并不意味着财产的增加。表面上看起来这很不合理：聪明人每年挣更多的钱而且我们料想他们的投资跟普通人一样。那么他们额外的收入到哪里去了呢？多数人是把钱花光了，一部分人甚至超支。

在一些情况下高智商的人更容易刷爆信用卡，付不上款或是破产。这种很高的可能性是由享乐主义的现在时间观念引起的。聪明人挣的钱多，但是他们花的也多，而且往往超支。很显然他们没有普通人会投资。未雨绸缪是未来观的特点，把钱花光可不是这样。

聪明并不能带来富裕，而要想富裕并不需要成为一个计量经济学家。要想富裕就不能超额消费，而是要合理投资。至于投资的方向，共同基金对每个人来说都是不错的起点。共同基金保护中下等富裕和中上等富裕的投资者。有这条底线，投资方向

跟投资时机比起来就不那么重要了。

一种从容不迫的时间感就是一种财富。

——邦妮·弗里德曼（Bonnie Friedman）

退休：用金钱来换时间值不值

吉尔60岁了，是一个刚刚退休的事业主管。在过去的20年里，吉尔和她的助手在每个工作日的早上8点查看她的日程安排。到了9点吉尔开始奔波于各种会议，直到晚上7点才能结束。吉尔很擅长她的工作，挣了足够的钱把孩子送到最好的学校上学。即使作为一个单身母亲，吉尔也存了足够多的钱让孩子衣食无忧。

但是今天不同，今天是星期一，是她退休的第一天。闹钟在早上6点准时响了，因为吉尔习惯性地在前晚定好闹钟。她从床上坐起来准备开始她的工作日，但是今天没有办公室可去，以后也不会有了。那么她该做什么呢？

我们退休以后便多了许多时间。这给我们提供了许多机会和一些独特的挑战。既然美国人口中最大的一大部分人——婴儿潮的一代——已经到了退休的年龄，那么退休这个问题便同国家的现在和未来息息相关了。在婴儿潮一代人的早年时期，他们

有明确的社会角色和职责，他们或者遵守或者反对这样的角色和职责。

1957年美国有430万人出生，至今仍保持着这个纪录。过去的30年，这些人过着同吉尔一样的生活：早早起床，边喝咖啡边浏览新闻，给孩子穿衣服，匆匆忙忙把他们送到学校，然后赶去上班；他们一直忙碌着除非到了孩子的足球时间或是午餐时间；之后是做晚饭、吃晚饭、洗碗以及计划第二天的日程，而一些特殊的日子还要去看望父母或朋友；最后瘫倒在床上，睡觉前看深夜喜剧表演的电视节目。

工作、职业、家庭决定了我们的角色、身份和目标。退休时这些角色都不存在了，大部分醒来的时间不再有工作占据我们的大脑，因此退休的人必须找到存在的意义。工作赋予我们的角色已不复存在，我们再不能以工作来定位自己了。当以工作来定位的便利方式变得不可行时，我们该如何定位自己呢？退休失去的是什么，又能使我们得到什么？突如其来的空闲时间会不会使我们感到自己毫无价值？退休期也可能是后悔的时期——为了以前没能达到的目标，年轻时未能实现的理想以及没能完成的诺言。一个退休的人能够清楚地意识到为了成功的职业他所作出的牺牲——放弃了同家人和朋友同

处的时间，放弃了享受个人的爱好、运动、旅行和文化。在第5章中提到的调查显示，大多数成功的中年经理人形容他们的生活是“空虚的”，尽管他们很富有。

有一个真实的例子，一个非常成功的商人读了津巴多的《魔鬼的影响》（The Lucifer Effect）一书后，意识到自己是一个不合格的父亲和丈夫。书中描写了人们被困于一种生活中，这让人们能够控制他人并且赞赏这种优势。

我的生活被完全困于这种“系统”中，也许我一直是以一个自动飞行员的身份生存。我原以为自己做了所有“正确”的事情。我让我的股票持有人高兴，每年我都能拿到奖金，我加入了有名的服务俱乐部，我的名字偶尔也会出现在报纸的商业版上，每个周日、圣诞节和复活节我都去教堂，为我的家庭奉献了许多东西。但是我连一个恶棍都不如，我是一个彻彻底底的混蛋。

首先要说的是，在40年的时间里，我不断地告诉妻子和孩子，有我这样的丈夫和父亲是他们的福分。难道我没给他们很多吗？难道我没有拼命工作给他们想要的东西？难道他们没有参加最好的俱乐部，上最好的学校，开最好的车吗？在我看来，我就是森林之王泰山——每晚为他们带回晚餐。在他

们眼里，恐怕我是个形同虚设的父亲，是个自大的混蛋。正如我得克萨斯的朋友所说的那样：我是一个缺位的父亲。

两年前我的妻子离开了我，这让我警醒。她是被我逼走的，我不明白为什么。于是在过去的两年里我一直在寻求答案，我发现自己并不是我所认为的那样。我以为离婚是因为多年的生活使我们的心已经不在一起了。读了关于斯坦福监狱实验结果后，我才开始认识到，在过去的40年里我就是家庭的狱卒，而我的妻子和孩子是犯人。我甚至曾经让孩子们排着站在墙根，就像斯坦福录像里的犯人一样。我在他们旁边踱来踱去，对4个漂亮的孩子大声训斥，告诉孩子，为了给他们买东西我是多么的辛苦工作，而他们的表现实在让我失望。我内心中有种想要毁掉他们灵魂的欲望，而我不知道为什么。

津巴多的《魔鬼的影响》向我解释了我多年来所扮演的角色，知道了这些，我觉得我得摘掉墨镜、脱掉制服了。也许我还可以对孩子和妻子作出弥补。

令人欣喜的是，这个人已经向孩子们道歉并请求原谅，与孩子建立起非常友好的关系。他打算以同样的方式对待他的前妻。他还没有退休，但是他

现在的行为会留给他一个令人满意的退休生活。如果他继续做那个虚无的监狱或是家庭的狱卒的话，情况就不会这么好了。他把自己从暴虐的束缚中解脱出来，打开了新的交流的渠道，这将使他受益终生。

退休后我们必须重新定位自己。在消减未来时间观念的同时，慢慢增加享乐主义的现在时间观念和积极的过去时间观念。我们必须将空虚的时间赋予意义和目标，在工作以外发现新的自我和价值。一个解决退休后要做什么的普遍方法是做自己喜欢的事情，无论你挣了多少钱你都会感觉很充实。我们的建议是：希望你在所做的事情中找到乐趣。许多退休人员希望他们能够早一些意识到为物质生活而工作的代价。时间观念如何影响人们退休后的选择，这对已经退休的人和即将退休的人来说都有意义。

1.用旧钱过新生活：退休的初级读本

优质的退休生活需要金钱、好身体和好计划。你已经进入了闲暇阶段，所以你必须好好利用时间。这就意味着你必须有足够的退休金和可靠的投资来填补你在收入上的不足。现在男性一般活到80岁，女性活到90岁。所以在65岁或70岁退休后到去世这段时间里，你必须有足够的钱来维持生活。

在你退休前和退休后保持健康的生活方式是同样重要的。通常的建议是坚持锻炼，尽量多走路，少吃一些不健康的食物但多吃一些健康的食物，引用大量的水，少喝酒，定期体检并进行牙齿和视力检查，要坚持这么做，并形成习惯。退休时间是控制你体重的好时机。不要将减肥当做简单的事情，因为以现在为导向的孩子会发现减掉的肉又会长回来。肥胖在许多发达国家成了流行病。肥胖容易导致糖尿病、心脏病和其他慢性疾病，这些疾病会降低你的生活质量，坚持上面提到的建议则可以使你避免肥胖。大量调查显示，形成一个朋友圈有利于你有规律地锻炼和控制体重。找一个搭档吧，或是成为你朋友或家人的搭档。

长时间的锻炼能使我们保持年轻的心态。时间的流逝摧残着我们的身体，保持健康的心态是很重要的，会使我们看起来很年轻。当然这些说起来容易做起来难，但是如果你采取这些建议可以保持思维活跃。既然你有很多时间那就多读点书。参加一个读书俱乐部或者自己组织一个。如果感兴趣你可以玩一些字谜游戏。培养一种新技能，比如摄影。看一些好的电视节目，但是不要沉迷于电视。当你看到以前的奥斯卡得主后，可以选择晚上在家里看个有关他出演的电影。如果可能的话，找一些你年

轻时不曾享受过的性乐趣。

既然没有工作来占用你的时间了，合理的安排你的退休时间是很重要的。在某种意义上，退休就像是学校放暑假的第一天，当你意识到时间很多的时候你会焦急地等待明天。积极的过去时间观念的人可以一直做一件事或是他的朋友以前做的事。人们会发现闲暇的时间很难熬，没有工作的束缚，日子变得很闲散。偶尔的活动会带来乐趣但是不久也会变得无聊。人们也很容易受一夜暴富想法的影响，拿积蓄赌博得来一时之兴。未来时间导向者会过的最好，因为他们早早规划好自己的生活，明确了目标。然而，他们也必须节制自己的未来时间观念，毕竟今天是唯一可以依赖的。

退休活动计划罗列了你想做的事情，但你不一定非要做。这就是退休的好处，没有必须要做的，只有想要去做的。先制定一个年计划，在日历上写好你一直想要去的异地旅游计划：巴厘岛、佛罗伦萨、里约热内卢或者是拉斯维加斯。考虑采取巡游或是住旅店，反正不要太孤独。你也可以去看看自己的孩子和孙子，看看好友和亲戚，而对于不怎么样的人就大可不必去看望了。每个月都进行一些健康护理和自我放松活动：泡泡温泉，洗个热水澡，美美容或做个按摩。一个好的计划迫使你考虑你在

余生中真正想要做的事情，迫使你考虑什么是你健康时且能够独立行动时最先要做的事情。在顶级的餐馆预定午餐会很不错，比晚餐便宜但是一样好。参加一些文化活动，买一些剧院、交响乐、芭蕾舞和戏剧的年刊。加入当地博物馆和公共图书馆，里面总会发生不寻常的事情。

充实你的思想和身体很重要，但充实你的灵魂也同样重要。经常去教堂或者寺庙，或者找一个适合你当前情况的宗教。现在你有时间做你原来想做却没时间做的事情了，这是志愿的，为当地或者国家的某些组织服务。做志愿者不仅仅对社会有好处，研究表明，志愿活动能够改善被试的健康。对于老年人来说同年轻人待在一起非常重要。和年轻人在一起会让人感到年轻。可以志愿到当地学校当教师助手，或者到当地图书馆或是托儿所工作。为邻居看孩子对你和他们来说也都是件好事。

2.对养老院说“不”

你不该做什么呢？坚决不要进养老院，除非你无力反抗从你家里搬进那些陌生地方的压力（这种情况下你也不可能是本书的读者了）。调查显示，多数被送进养老院的老年人会提早死亡——提前一年的时间或者短一些。主要原因是应对陌生环境带来的压力：放弃了熟悉的环境、家具、照片、艺术

品、床和熟人，然后被强迫接受新的环境和人群。而且这些地方较少有锻炼的机会，所有这些压力都对健康状况不利。

老人们经常被固定在床上以防止摔下床以引发保险投诉，他们的用餐时间和熄灯时间也被限制，且仅有几项运动。即使是在最好的养老院中，你也会丧失个人的主动性。那里的每个人都是老人，有一些生病了或是生命垂危的。除了医生的检查和护理，没有人来碰你。我们需要人的触摸才能生存：握手、拍背、抚摸前额、亲吻脸颊。我们观察了高级康复机构的老年中心，结果显示：没有人爱抚老年人。相反，他们或者被放在轮椅上，或者依靠在床上看电视。当我们向一家机构的负责人反映观察结果时，他解释说不触碰病人是一条礼貌标准，以防有性骚扰投诉。

如果你必须进入老年中心，那就采取一些简单的心理疗法来保证你的生存。两个耶鲁大学的研究人员朱迪思·罗丁（Judith Rodin）和埃伦·兰格（Ellen Langer）在美国康涅狄格州港市附近的纽黑文市老年中心做了一项不寻常的研究。在一层楼上，他们给了每个病人一盆植物，并且告诉他们护士会照料它们。他们还被告知一项新的计划，每周固定的某一天晚上会播放电影。老年人听到这个好

消息都很高兴。在另外一层上住着相同的病人，他们每人也收到一盆植物，但规定他们必须自己照料植物。一周有两个晚上可以看电影，但是老年人需要自己决定在哪个晚上看。这些简单的差异对老年人的健康有着很大的影响，尤其是对多数女性老年人。结果显示，那些被授予个人责任和能任意选择空间的老年人更加健康。有趣的是，一年后的随访发现：更多的那些被赋予控制感的人仍然活着。在短短的一年里，那些没有责任、没有选择条件的老年人已经去世了。照顾植物和选择看电影的时间使那些老年人在时间观念上能够作出改善。决定看电影的时间赋予他们回绝宿命论的力量。仅仅是照顾植物使他们在未来有所关切，因为植物必须依靠他们而生存。

这就说明微弱的环境变化能够影响心理状态，心理状态的变化能够影响身体状况。保持自我控制是很重要的，你可以对自己的各方面作出有意义的选择。只要你有能力处理事情时就不要把责任和选择空间推向他人。最后要说的是，不要让别人攫取你的人性和尊严，他们把你当成病人照顾时，其实并没有照顾。

3.一个成功的以时间为中心的退休案例

津巴多在大学任教，他最近刚刚退休，像其他

人一样他被迫安排自己的时间。他在“空闲”的时间中找到了新价值。下面是津巴多自己讲述的故事。

我很不情愿地放弃了我人生的挚爱：已经做了50年的研究和教学工作。为了得到教师退休金，我在71岁的时候放弃了工作。这样我就必须与我毕生相伴的学术说再见。告别晚会和告别赠礼结束以后，我感觉无比的空虚和伤感。我一直以未来为导向，这也是我学术成功的关键。但我现在不知道没有满满的日程表我该做些什么。用什么来代替给热情的大学生上课带来的兴奋？用什么来代替编写试卷、批改试卷；来代替批阅论文；来代替办公室时间；来代替参加又长又无聊的教师会议；来代替看起来无穷无尽的委员会的烦人工作；来代替每天两小时的上班路程？等一等，过更加充实的生活，还是会很好地取代这些尚不够美妙的教学工作。

为了更好地面对告别教学带来的得失，我做了简单的计划，保留一些美好的方面同时重新分配了自己的时间，不要再像做大学教授时那么辛苦。我同意做一周一次的兼职教学工作，教一群新入学的大学生，我只使用内容很好的旧教材，这样就不用花很多时间备课了。我还答应做一些讲座，这样可以去一些有趣的地方旅行，还有短短的假期。

我将闲暇时间用在许多方面，写一些我个人感兴趣话题的文章和书，这些对于当时的职业来说是不必要的。我不再像以前那样疲于奔命，同时间赛跑，相反我不再那么重视未来，多了些享受当下的思想。生活在注重现在和过去而不是未来的家庭和传统中，我一直反对过多的工作。为了充分利用我的新时间，我合理规划而不是随性做事。换句话说，我利用未来导向观念在生活中增添了更多的乐趣。

现在我每周做两小时健身按摩，有时多加一次保健按摩。一周之内我会泡几次热水澡或去家庭桑拿馆蒸桑拿。工作休息之余，我和3个孩子的其中1个会去街尾的咖啡馆喝卡布奇诺或者到镇子另一边的咖啡馆喝爪哇咖啡。我很乐于准备晚餐，到农贸市场买新鲜的水果、蔬菜和花。为我的太太克里斯蒂娜做晚饭，摆好桌子，点上蜡烛，放点轻音乐，依照意大利慢食传统用餐，这一切都是那么浪漫。去纳帕、索诺马、门多西诺等有美酒的地方旅行也经常出现在我们的日程之中。

我还经常为邻居和他们的孩子准备水果和意大利面，让他们得到意外的惊喜。我还经常去看当地一家爵士俱乐部的晚间表演，这个时候经常举行街头聚会，而我也不用担心第二天要早起去教课。我

未来的兴趣包括学跳桑巴舞，写个人自传，更希望早日成为爷爷。

我的家人感觉我不像以前那么喜欢操控了，轻松多了，也没以前那么有压力。新的生活很健康，我的血糖量（糖尿病指数）和体重都很正常。每天我花半小时边骑健身自行车边看早报，还可以边品尝用15种蔬菜熬的汤。每天我仍然要花很多时间回复来自世界各地的数百封邮件，但是我用更多的时间来陪伴好友和家人。研究者和斯坦福的同事劳瑞将我作为享受每一天的精神典范。我将过去、未来和现在的时间很好的调和在一起，成为一种新的平衡时间的导向。

第8章 时间：爱情和幸福

“无论是在过去、现在还是在未来寻找幸福，你只能在现在‘体验’到快乐。”

快乐的时光飞逝而过。

——萨缪尔·贝克特（Samuel Beckett）《等待戈多》（Waiting for Godot）

弗洛伊德认为：我们在享受着爱的同时，我们也在经历着一种特殊的心理症候——我们变成了现在导向的傻瓜，对未来充耳不闻。说得委婉一点，我们是在做一些无益于长期目标的事。爱使我们幸福也让我们变得愚蠢。因为我们享受今天的爱，所以我们认为明天总在那里等待着我们。爱将我们现在的心态无限延展，使我们回到梦幻般的童年。感性战胜了理性，情绪变成了一种没有思考的行动。要是说得极端点，爱更像是吸毒成瘾一样，一时的快乐蒙蔽了我们的双眼，使我们忘却了对于未来的代价和可能的消极后果的思考。

弗洛伊德认为：爱的陶醉类似于精神疾病，这一观点借用于传统医学，后者将这种爱定义为“爱的疾病”或“爱的忧郁”。在罗伯特·伯顿（Robert Burton）的《忧郁症的解剖》（The Anatomy of Melancholy，1621）一书中，记录

了感染“爱的疾病”的人们身心所受的各种影响的临床表现。在此，也可参考本书作者关于心态和环境如何改变人们时间感的一些观点。

弗洛伊德认为：爱是治愈精神疾病的关键。根据弗洛伊德的理论，人们在进行精神分析（弗洛伊德所开创的一种心理治疗形式）时总是会爱上他们的治疗师，这些患者对于他们的治疗师的感情是复杂的，并且有些错位。患者真正爱上的是治疗师所代表的某个人，而不是治疗师本人。这种错位的爱或者说是移情在治疗关系中赋予治疗师极大的影响力量，而治疗师对这种影响力量的运用既能起到好作用，也会起到坏作用。当移情运用不妥时，患者很可能会再次精神崩溃。但是，当这种影响被很好利用时，患者能受到正确指引而走向健康。患者对治疗师的爱会激励他们以一种积极的方式刻意取悦治疗师。弗洛伊德认为“精神分析法从本质上就是通过爱来进行治疗”。当然，在治疗师的办公室外，更真实的爱蓬勃发展着，它揭示了我们每个人最好的和最坏的一面，并且与头衔、社会阶层、智慧、品位和羞耻心无关。因此，我们应该为经历这种疾病而感到幸运并在其治愈后承受最美好的一面。

你或许会认为：爱对生活的这种影响力与中心

作用将会扎根于心理学领域的核心地位，但事实并非如此。心理学按照医学的轨迹发展，在现在导向中侧重的是治愈眼下的疾病，其次是巩固未来的快乐和已经拥有的那些爱。一方面，这种方法是明智的，因为当一个人疼痛时是很难高兴起来的；另一方面，这种方式否定了人类生活的复杂性，不痛苦并不意味着就快乐。正如弗洛伊德明确指出的：心理健康和心理疾病之间的界线是相当模糊的，有时是曲折的甚至是模棱两可的。在这样一个复杂的世界中，将消极情绪最小化同时将积极情绪最大化是明智的。此外，将心理学的范围扩展得太广而涵盖了心理疾病患者，会把更多的相对健康的人排斥出去而使他们得不到潜在的收益。

我们认为，医学和心理学朝着健康和幸福的方向转变是非常积极的，且早该如此。医学和心理学应该也将继续关注疾病治疗，但是，对于生活来说，还有比消除痛苦和磨难更重要的事，任何曾经陷入爱里的人都会清楚地知道这一点。对于许多人来说，重要的是充分享受生活本身所赐予的一切。

未来的他，是曾经的那个他吗

能否记起当你遇见初恋的时候，那种温暖、激

动的感觉令你无法思考其他的事情。当对方不在时，你便会感到寂寞和悲痛。在你们关系发展的最初几周内，你们会一起熬夜闲聊直到凌晨3点，然后睡到第二天中午。世界上其他的事情对你来说都不重要，你和爱人以及你们在一起的时间就是世界的全部。遗憾的是，随着时间的消逝，爱的这种魔力会逐渐消失，即便是对方在床上吃饼干都会让你不耐烦。

当你遇到一个新人，你们没有共同的“过去”，最多也就是有一点点共同的“未来”。你们陷入了“现在”，而你们希望这个“现在”可以有个好结果。但是，紧张、情绪化和荷尔蒙化学物质恶化了你们现在的情况。随着时间的流逝，最初的激情逐渐褪去，“过去”与“未来”又向你们展现了它们的权威。并不是你或你的恋人变了，而是你们已经一起创造了一段过去与未来，此时需要一种新的态度去对待时间。

如果一切进展顺利，这种通向未来导向阶段的转变具有极大的挑战性。例如，一方是享乐主义的现在时间观者，另一方是未来时间导向者，这在异性关系中是很普遍的。如果一方偏向于未来而另一方则侧重于现在，那么他们将很难作出简单的共同决定，比如决定晚饭吃什么（麦当劳或是砂锅），

如何使用闲钱（买辆新车或是尝试一项新投资）以及如何度过闲暇时间（工作或是玩耍）。还有一些重要的决定，比如是否要孩子等，都会存在分歧。用收入来赌博、吸毒或发生婚外情等自我毁灭性的享乐主义的行为将使你无法长时间将你的爱人留在身边。

男女之间在时间观念方面总是存在着很大的变化。平均来说，男人更倾向于享乐主义的现在时间观念，而女人则更倾向于未来时间导向。多年以前，这种差异无疑具有生存优势。男人和女人会在彼此的时间观念方面互补。他们现在仍会这样做，但存在于他们之间的不同时间观也会导致冲突。

在女性同性恋与男性同性恋的关系中，我们期望情人间关于时间观点的冲突会更少些。例如，女性同性恋们更容易共同拥有一个强烈的未来导向，而在享乐主义的现在时间导向方面比较欠缺。相反，男性同性恋们更倾向于享乐主义的现在时间观念，而对未来没有充分的准备。然而，某些男人会重视未来，而某些女人注重及时享乐。

相爱的时间观

哦，上帝啊！用尽所有的时间与空间，让两个

相爱的人幸福。

——亚历山大·蒲柏（Alexander Pope）

每个人在情爱关系中所寻求的各有不同，这取决于他们的时间观念，正如我们研究中的夫妻所声称的一样。未来时间导向的人们往往希望伴侣是可预测的、可掌控的，他们更可能会考虑他们可以从这种关系中得到什么好处。但是（这是一个很重要的转折），他们不渴望得到热情的、令人兴奋的、浪漫的关系。享乐主义的现在时间观的人们喜欢更容易充满矛盾与冲突的激情、肉欲和本能的关系。他们理想中的伴侣是令人兴奋、天真率直的，这样的伴侣通常只适合逢场作戏，因为他们不会花费时间考虑未来能否在一起。积极的过去时间观的人们描述浪漫的关系时将满足与可靠视为理想伴侣的特性。消极的过去时间观的人们会花时间考虑他们错过了哪些浪漫情人。像未来时间观的人们一样，积极的过去时间观的人们通常不会重视他们浪漫关系中的本能和肉欲。所以我们的建议是：在你新结识某人之前，准确地说，在你许下承诺之前，确定一下你们的时间观念是否一致。如果你能用津巴多时间观量表弄清楚对方的态度，那么你将为任何分歧作好了准备并且更加清楚地了解你的另一半。

跨跃时空的约会

在修道院里会有更多的人恋爱。

——一名斯坦福大学学生

在早期的情爱关系中，现在时间观的人有一定的优势。他们并不关注未来会发生什么，能够全身心地投入到现在，享受他们的爱情。他们有趣而又具创造力。现在导向的人常常会迟到或整晚躺在长椅上，但他们在聚会上的表现是非常出色的。未来导向的人则正好相反，他们会准时到达并提前离开，因为他们第二天有重要的事要做。

未来导向的人常常不能够处理好约会、情侣以及性关系。一些学校因情色、毒品、摇滚音乐而名声在外。你甚至会以这种方式记住你的大学经历。但是在斯坦福大学以及其他名牌高校（甚至在今天的各行各业中），人们都是未来导向的，即为他们人生的远大目标而努力。对他们而言:像约会、性行为等及时享乐性的活动完全可以延迟满足。

无论我们是如何的年轻、温柔、欢快而又自信、漂亮出众、性感迷人、体魄强健或是名声卓著，情爱关系都是需要时间的。我们需要在现在享受它们，而且，我们还需要不断呵护它们以便持续享受它们。基于这种原因，本书的作者发现自己正

处在一个鼓励那些未来导向的斯坦福学生变得更加享乐主义的特殊位置。结果，他们制定了《斯坦福版评分过程的得分指导手册》（The Score on Scoring: The Guidebook， Stanford Edition）。“评分过程”的指导语经过全面的研究有趣又真诚。我们当然希望能够成功地鼓励用功的年轻人将未来暂时搁置一旁，好好享受现在。在我们访谈的学生中，他们都表达出一种对给予、获得与分享的渴望以及对持久关系的向往。我们所有人都清楚地记得霍尔顿·考尔菲德（Holden Caulfield）对于性的委婉说法——给她时间。情感与身体上的爱的基础是给予并分享对方的时间。没有比说“我确实没有时间做你想做的事，但是为了你我会腾出时间”更让人感动的话了。

不匹配的时间观念

时间观念不匹配的情侣既难以沟通，又容易产生误解。他们可能是彼此相爱却生活在不同世界的两个人，就像两个说着不同语言的爱人。说不同语言的情侣是因为语言不通而导致交流出现障碍，然而时间观念相冲突的情侣可能根本不会理解为何彼此难以沟通。对方为何听不见自己的心声，这可能

没有很明确的原因。一个人做了自认为完全清晰的关于未来的打算，但如果另一方并不考虑未来而是抱着享受现在的时间观念，那么他将无法理解。她说着未来的憧憬，他说着现在的快乐。结果，他们的谈话似乎没有什么效果，不是因为他们愚蠢、不关心或是不爱对方，而是因为他们在不同的时空中对话。我们发现这种情况确实存在于许多家庭之中。孩子做他现在该做的事，父亲将重点放在未来和他的事业上，母亲把精力放在日常家务与对过去美好时光的怀念上。时间观念的冲突引起家庭纷争以及相互间的误解，但却常常被忽视。

那么怎样弥补时间语言上的隔阂呢？应该从现在开始。现在是连接过去与未来的桥梁，对居住在时间长河两岸的人来说，它可能是唯一的共同点。如果两个人试图在过去或是未来见面，他们都将身陷迷雾。现在是他们都能确定的唯一时间标记，唯一一个能接触与被接触的时刻，唯一一个能爱与被爱的时刻。

现在有快乐的时光也有痛苦的时光。当两个人发生争吵的时候，他们会试图脱离“现在”这座桥梁，开始沉浸于过去的迷雾中，或是抛弃现在而去幻想未来的舒适生活。当他们这样做的时候，他们会失去联系并相互向对岸开火。当两个人都执著于

现在时是很难沟通的，说话的语气、话语中的含义以及情绪都可能掩盖我们所说的和所听到的。两个人吵架时，他们的情绪通常是消极的，而他们关于消极事情的争吵中心是至少其中一方不能完全理解的。一方在重现过去，另一方在构建未来，这样做的结果只是徒劳无功。你不能期待去改变重现的过去或是被构建的未来，但是你可以通过努力在现在这一点上进行沟通。

对情侣间建设性的批评重要的是，首先，弄明白每个人在想什么，当一个人在说：“你说你不喜欢X，不想做Y，相信Z是正确的。是这样吗，还是我误会你了？”这并不是在指责另一方，仅仅是意识到观点上的不同而谈一谈。其次，不断追究某人过去的错误没什么好处，那样只会让他感到羞愧或是小心防备。相反，应该对他在未来可能会考虑做的事情方面给予一定的批评建议。“当你下次希望我在公司聚会上多表现点社交行为的时候，提前让我知道你希望我和谁说话，我会尽力去做”，而不是“你上次表现得像一个对我朋友过份友好的公主，这样使我很尴尬”，或者是“如果你想给大家留下深刻印象，不要说带有性别歧视与种族歧视的笑话，那样其他人会觉得不友好而不是有趣”。

情爱关系中正确的时间观看起来和个人正确的

时间观十分相像。它是积极的过去时间观、享乐主义的现在时间观和未来时间观的平衡。大部分的重点集中在过去、现在还是未来，这取决于情侣们的年龄。不管他们有着怎样的时间观念，情侣们至少要经常满足于现在。

把幸福带到现在

据报道，34%的美国人生活得很幸福，大部分人（约50%）生活得比较幸福。剩下的16%中，有15%的人“不是很幸福”，1%的人回答“不知道”。或许令人更惊讶的是，在过去的30年中这些数据并没有明显变化。CD代替了八轨磁带；DVD代替了录像带；手机取代了无线电话；因特网普遍使用，这些技术带给人们生活方式的变迁，但美国人没有因此变得更幸福。为什么会这样？正如我们所看到的，当今幸福很难得到甚至更加难以维持。

并不是当我们看到幸福的时候没有认出它。每个人都能认出那些洋溢着幸福的人。最近的研究者甚至开始鉴定这些人的共同特征。根据我们同事宋雅桑雅·吕波密斯基（Sonja Lyubomirsky）的研究，比起那些自我感觉不幸福的人，幸福的人通常更愿意做以下事情：

·帮助同事与过路人；
·对现在拥有的一切心怀感恩；
·花时间在家人、朋友以及其他社会关系上；
·享受生活，并且活在当下；
·经常运动；
·对未来持乐观态度；
·制订和追求人生目标；
·妥善处理生活中的难题。

上述的每件事都与时间观念有一定的联系。例如，我们在第1章看到的那些神学院学生，他们认为自己去布道传教（传播圣经中善良的乐善好施者的寓言）快要迟到了，这些人就不太可能停下来帮助一个陷入困境中的人。而那些认为在布道之前仍有大量时间的学生则更有可能给予他人帮助。时间压力小的人更可能去帮助同事与路人。在第2章中，我们看到心怀感激与积极面对过去的时间观念的心理学概念十分相似。那些在积极的过去时间观上得高分的人比那些得低分的人更受人欢迎、更幸福。相似地，享受现在的快乐无疑与享乐主义的现在时间观有关，而对未来充满乐观与未来时间观有关。吕波密斯基的研究和其他许多心理学家已经证明的宗教以及心灵上的信仰与快乐有着绝对的关系。这些信仰无疑依赖于超未来。

时间给予我们多种多样的机会去寻找幸福——过去、现在、未来，甚至是超未来。当你回望过去，快乐时光的记忆会使你幸福，糟糕时光的记忆会使你悲伤。现在，美味的食物，与朋友聊天，愉快的惊喜，做爱，去美容院做美容，做喜欢的工作都可以带来快乐。未来同样可以带来快乐：那些完成大宗生意，得到提升，结婚，养育孩子以及退休同样可以带来一种特有的充满希望的幸福。

无论你是在过去、现在还是在未来寻找幸福，你只能在现在“体验”到快乐。一件愉快的事可能发生在过去，但是你需要把它唤回到现在的心灵中。相似地，当你现在想到，下个星期六可能中奖的那种期待同样会给你带来快乐。当你忽视现在只注重过去或未来的快乐时，可能会错过正呈现在你面前的幸福；如果你仅仅看到过去，你忽略的是能够给你带来更多快乐记忆的现在；如果你仅仅看到未来，那么当快乐来临的时候，你可能会不能很好地享受它们。一直无视现在而只留意下一个目标，你可能不会充分地欣赏现在；当你迷失在过去或全神贯注于未来，你就不能体会现在，就像你去治牙的途中在车上吃顿美餐一样，快乐只会匆匆而逝。有关过去与未来的思考可以给你带来快乐，但它们之所以能这样是因为它们把快乐带到了现在的心灵

中。

当幸福遇到绊脚石

1.幸福的不变定律：没有什么事能够使你长时间快乐

尽管你在过去、现在和未来都能找到快乐，但仍然存在着障碍。这是一个可悲的事实：人们总是能很快地适应积极的环境和快乐，却要花很长时间才能适应消极的境况和痛苦。这意味着快乐的时光不会持续太久，痛苦的时光却需要忍受很久。如果你中了星期六晚上的彩票，你可能会开心几分钟、几天、几个星期、甚至几个月，但不会开心几年。

一项典型的研究比较了22个彩票中奖者、29个截瘫或是四肢瘫痪的事故受害者和22个“正常人”或“普通人”的幸福快乐。彩票中奖者跟普通人快乐的程度差不多。他们赢钱并没有改变他们从过去或将来获得快乐的能力。中奖者并不比昨天的你、今天的你、明天期待的你更快乐。

相反，事故中的受害者比其他人更痛苦，但却拥有超出平均程度的快乐。可能是因为他们现在的快乐资源有限，所以他们能回忆起更快乐的过去，把回首过去当做快乐的源泉。对于未来幸福的期待

在不同组群中没有什么区别。到中奖后的几个月，中奖者将恢复到他们中奖前快乐的稳定状态。他们已经习惯了他们新得到的财富，因此这种状态已经不能让他们快乐了。

没有什么可以长久地提升你的幸福指数，甚至金钱也不能。下次你在掏10美元买彩票的时候要记住这一点。无论如何，你只要做到不白白丢钱就行了。与其责怪你的父母没能给你固有的快乐基因，你倒不如做点其他事。近期的研究表明你基因中的快乐因子仅占你总的幸福指数的50%。此外，生活环境（包括年龄、性别、种族、国籍、婚姻状况、身体状况、收入水平）占总的幸福指数的另外10%。因此这表明除了掌握在基因轮盘与命运的手中60%的快乐，你还有机会增加剩下的40%的快乐，这比早期研究人员所设想的几率要大得多。所以你可以努力使自己变得快乐，提高幸福指数，不管你与生俱来的“从天性中得到的”幸福指数的高低。

2.我们不知道明天使我们快乐的是什么

很多年前，一位大学教授对人们如何能够预言他们未来想要的很感兴趣。为了探究这点，他在整个学期里建立了一项课内研究，开始，他告诉学生们他将会在每周的最后一堂课给所有同学一块糖果

作为出勤率的奖励。他说他担心用完“最好的”糖果，所以他要同学们每星期提交一份他们最想要的糖果种类列表给他。第一个周末，一个学生说她想要一块派黛糖，第二周是一块朱古力威化饼，第三周是一块雀巢巧克力糖，第四周是雀巢威化朱古力。当每周的最后一堂课到来的时候，教授告诉同学们他有足够的糖果，他们可以挑选他们预先想要的糖果或现在想要的。往往学生们的预先期望与现实的渴望并不一致。

一些东西（就像糖果）在很短时间内让我们觉得快乐，这是好消息。坏消息是我们无法确定未来会使我们快乐的是什么。我们完全有可能努力多年去达成一个目标（让我们叫它派黛糖），然而，当你完成它的时候你会发现这并不能使你更快乐。你会发现你更想要一块士力架夹心巧克力。这条坏消息的一线希望是如果你多年努力避免的事情发生了（例如你在一场交通意外中失去了一条腿），而非常有可能的是，它不会像你预计的那样会减少很多快乐，你将仍旧快乐。

3.快乐不是优先事项

吃糖是一件让人感到内疚的嗜好。对我们许多人而言，享受快乐也是如此。我们接受了各种教导，迈上走向未来导向的世界的道路，我们所受的

教育是轻视愉快而重视努力工作。我们学到的正确的做事方式是完成工作后如果还有时间再去玩。我们学会了“打扫你的卧室”或者“吃完你的豌豆”以及“那么你可以出去玩一会了”。当你还是个小孩，你所有要做的事情就是打扫房间，之后吃豌豆，这样的程序是可行的（因为接下来就“可以出去玩一会了”）。作为一个成人，因为你从没想过在你要做的事情的清单上再加一项（比如，做完那些要做的事可以“出去玩一会”），所以你几乎没有时间用来快乐。

在我们的社会中，快乐通常会受到轻视。我们的生活是忙碌的，因此我们对有效地利用时间感到压力。花费在工作上的时间被认为是有效的，而花费在快乐上的时间则被认为是浪费。在未来时间导向的人们的理念里，工业和经济上的成就比快乐更重要，但是超过满足基本需要的收入并没有带来快乐。

与其他文化的人相比，今天的美国人似乎更乐于沉浸于个人快乐，这被批评为一种“感觉好”而不是“做得好”的文化。我们更加热衷于“看起来好”，比如有很棒的紧致、无暇的小麦色皮肤，但是生活中有比皮肤更重要的，那是一种精神上的内在快乐，这种快乐不随时间而消逝。

因为快乐不是那么急迫的事，内心的快乐可以用些时间去获得，快乐在优先事项单上的地位就下降了。史蒂芬·柯维（Stephen Covey）指出有两种方式决定我们是否将其列为优先事项：一个是根据重要程度，另一个则是根据紧急程度。紧急的尺度确实是个时间的尺度。紧急的行动是现在时间导向的，与此同时那些不紧急的行动则是未来时间导向的。柯维发现当我们把这两项优先清单联合起来的时候，紧急事项总是高居清单榜首，无论其重要与否。快乐很重要但是并不紧急，因此对于快乐的追求落到了要做的事情清单的第10位，并排到了在干洗店关门前取回干洗的衣服之后。最后，我们的时间是一块固定大小的馅饼，我们切得越多它变得越小，每一块都变得不尽如人意。

大部分人都能够变得快乐起来，只要他们决心变得那样快乐。

——亚伯拉罕·林肯

寻找幸福比挑选糖果要复杂得多，但更像是中奖。尽管得到快乐有许多阻碍，但大部分人是相当快乐的。事故的受害者只比彩票中奖者和健全人士稍稍不开心，但他们仍旧快乐。如果一个遭受可怕事故的人可以快乐，那么对于我们其余的人就更容易了。正如一位东方僧人所说：“我们不需要更多

的金钱，我们不需要更伟大的成就与名望，我们不需要完美的身躯，甚至完美的伴侣——现在，就在此时，我们有一个心灵，这是我们获得彻底快乐所需要的全部基础装备。”我们重构过去，诠释现在，构造未来的能力让我们有了快乐的动力。我们只需要花时间来运用它。

增加生活中的幸福

你乐意浪费的时间，就不是被浪费的时间。

——伯特兰·罗素

心理学家宋雅桑雅·吕波密斯基发现了12种提高人们幸福指数的策略。每种策略都明确或含蓄地和一个一般时间观有关系。附表清楚说明了偏执时间观的局限性。有偏执时间观的人们不管他们处于什么样的情况，都只用一种时间观念。这是时间悖论的另一个特征——偏执未来时间观在某些情况下可以使人们生活得很好，但在其他情况下很糟糕。例如，偏执未来时间观会引导一个人养成乐观的心态、研发应对策略和制定人生目标。尽管这些策略可以增添人们的快乐，但偏执未来时间观也会使人们看不到其他可行的，合并吸收了过去、现在以及超未来时间观的策略。只有一个平衡的时间观才能

打开通向快乐的所有道路。据统计，我们所有的快乐只有40%是在自己的控制之下的，因此通过所有可能的途径去追求快乐是十分重要的。偏执时间观关上了潜在的快乐之门，但是一个平衡的时间观为我们提供了精神上的适应性，并能允许我们对那些不在我们掌控之中的，却又不可避免的阻碍快乐的障碍绕道而行。如表8—1中的12条快乐的方法，仔细想想如何运用到自己身上。（我们强烈推荐宋雅桑雅·吕波密斯基的书《快乐的方法》（The How of Happiness），下面的表格就是摘自此书并经改写而成的。）

表8—1 时间观和12条快乐的方法

表8—1　时间观和12条快乐的方法

	一般时间观			
	过去	现在	未来	超未来
活动	表达感激	和善言行的运用	培养乐观心态	宗教实践或培养灵性
	避免考虑过多或过度沉思	培养良好的关系	发展应对策略	
	学会原谅	增加流动体验	制定人生追求目标	
			照顾好你的身体(体育锻炼)	
		照顾好你的身体(冥思)		

其他杰出的研究人员已经书写了大量的关于快乐的心理学书籍。我们强烈推荐他们近期的书籍，特别是马丁·塞利格曼（Martin Seligman）的《真实的幸福》（Authentic Happiness）和丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）的《快乐为什么不幸福》（Stumbling into Happiness）。我们的目的不是要详尽地叙述他们的发现，而是要指出拥有一

个平衡的时间观是采取这些专家研究出的增加快乐的策略的先决条件。没有一个平衡的时间观而去追求快乐就像是用单声道听很棒的音乐，堵住鼻子喝好酒，以及没有前戏的做爱一样。这些事情或许仍能让人愉悦，但是它们缺少的是使快乐最大化的感知的完整性。

因此我们将会留给大家详尽的获得快乐的策略，我们确实想花些时间来讨论一下时间观对于个人快乐的普遍贡献。正如我们所看到的，每种时间观都提供了一条通向快乐的道路，但是，你至少需要留出时间让自己去尝试它们。

1.时光中的快乐：给你自己快乐的时间

好事多磨。你已经听过这句格言，就快乐来说，它碰巧成真。你甚至需要时间去意识到你是快乐的。你埋着头用力游的时间够长了，你必须暂停一下，抬头看看，那些你尽量避免的危险已经过去，满是鲜花的葱翠的热带小岛就在前方。一旦你注意到小岛，你可以选择从它旁边游过去继续你的行程，或是停一停去闻闻花香。如果你不是为了快乐而停下来，那你又是为了什么而停下来呢？

大部分人一年给自己两个星期的快乐假期。其实这并不够。你需要将快乐融进你的日常生活。一些这样的时间很多时候是无意识的，例如，你看到

一朵美丽的花，接着你便去闻一闻它。但是，你也可以计划你的快乐：你可以每天腾出1小时的时间去和你的伙伴交谈、遛狗或者听音乐。如果你询问的方式令人满意，你甚至可以预约做爱。从哪里来的时间并不重要，重要的是你让快乐的时间成为优先事项。

2.过去的快乐：用时间去重温美好记忆与治疗伤痛

就像时间可以治愈擦伤的膝盖，增加你存款账户里的利息，它也能治愈你感情与心理上的伤痛。让那些不好的记忆退回到过去，使你自己远离那些和它们有关的痛苦。积极的工作让你的脑海保留着美好的记忆。那些散落在家里的照片、笔记和卡片会将那些关于你的过去带到现在。在你想起它们的时候，你可以重温那些美好时光（因此使你更快乐）。让自己充满愉快的记忆来预防消极情绪的闯入，并且开启一条能为未来创造更多美好回忆的路。每年帮你的孩子们做一本记录个人成长的剪贴簿来彰显他们生命中积极向上的品格。

3.现在的快乐：留心观察生活

留心观察生活可以帮助你增加享受现在生活的时间。当你留心生活的时候，你会清楚地意识到现在的自身状况与所处的环境。留心观察你游泳时头

在水面上的停留时间，这样你既可以看到潜在的危险也可以看到快乐。当你留心的时候，你可以清楚自己的位置与目标，你可以修正道路。每当错过了高速公路出口，将橙汁倒在早餐的燕麦粥里，或是将婴儿忘在公共汽车上，都是因为你没有留心生活。

很久以前，有个年轻的佛教徒在一个大山谷里以佛陀的方式修炼了多年。最后当他认为已经可以检测修炼的成果时，他爬上师父正在做冥思的山顶，可是师父却迟迟没有理他。几天以后，师父看着面色沮丧的徒弟说：“我只问你一个问题，在通往山顶的这条路的起点有一个标志，那个标志在路的哪一旁？”师父测验的并不是徒弟学到了什么，而是他如何运用它。留心生活比抽象的知识要重要。

多加留心注意似乎是很简单的事，但是就如徒弟所证实的，它可能出人意料地具有挑战性。僧侣们之所以要用很多年的时间去学会留心生活，不是因为他们太慢，而是因为这确实很难做到。有多难？一项简单的观察技巧是当你每走过一扇门的时候就触碰一下门框。当你触碰它的时候，将你的注意力集中在那一时刻，它的景象、声音和气味以及那扇门刚为你打开时的感觉。这种习惯可以让你着

眼于现在并更加完全地享受快乐。如果你像我们一样，你可能会低着头走过去而非触碰它。

4.未来的快乐：追求快乐

快乐不是目标而是一种追求，一场没有重点、没有具体目标的远征。在这条路上，坚持探索远比前进重要得多。对于一些人来说，这意味着没有什么能使人快乐，但是对于心理学家来说，它意味着快乐是一个移动目标但并非不可获得。今天使你快乐的事情未必明天仍能使你快乐。

一件普遍能使我们快乐的事就是成功。有了成功就如同有了快乐。但是，尽管我们知道我们拥有了它们，但却很难用语言描述它们。快乐与成功都很难定义，并且因人而异。传奇人物洛杉矶加利福尼亚大学篮球队教练约翰·伍登(John Wooden)这样定义成功："当你尽己所能达到的最佳状态，这一刻因自我满足而获得的内心平静就是成功。"

伍登关于成功的定义包括了过去、现在和未来的元素。现在经历的内心的平静是过去努力工作的结果。延伸成功最直接的方法就是在未来继续努力工作。努力工作以及为未来的成功奋斗是伍登方式的特征。在赢得9次国家级冠军之后，伍登在他最后一季之前制订了要做的事情清单。清单15项中有两项与时间有关。他认为："忘记过去，把精力集

中在正在经历的每一天”或“不要因为我们过去做得好就什么事都想当然”。对于伍登来说，时间与我们如何体会今天的成功有关，和我们怎样才能保证明天能继续成功有关。

根据某位东方僧人所说，即使是我们中最没见识的人也能够立刻运用两条简单的生存技能。第一个是辨认你生活中能使你开心的事，并多做这样的事。比如留心观察生活，这项技能看起来似乎很简单，但是很难做到。追求快乐需要时间、耐心与真诚。你曾经喜欢的东西可能会改变，而承认这个事实确实需要很大的勇气。在游泳的过程中，我们要为可能会遇到的困难做好准备，但是一定要享受游泳的过程。

第二项技能恰恰与第一项技能相反：辨认生活中使你不开心的事，并且尽量少做这样的事。同样，这也不容易，你不可能一下做完所有的事。你会想努力地找出你不快乐的原因然后消灭它们。避开危险，游向热带小岛，并且不要忘记闻一闻沿途的花香。

5.试着接受改变：偏离常规一天

那些使你快乐的东西会改变，你需要随着它一起变化。鼓励自己去接受改变的一个十分有效的方法，就是我们所说的偏离正轨一天。

你的任务就是破坏你的自我形象的某个重要侧面。举例来说，那些通常早上在离家之前花两小时化妆的学生必须起床后直接到学校来，有些人剃光了脑袋，很多人不穿衣服，有的穿得破破烂烂，有的就像个乞丐，有的带着《圣经》，还有的带着烧瓶，有的说着脏话，还有的不说话。对于每个人来说，体验各有不同。对所有人来说，这需要勇气。不过，一旦你做了，就这么过了一天，那就是一种解放。你认识到，改变（甚至是极端的改变）是可能的，也死不了人。况且，当你故意做些事情让大家嘲笑你的时候，你在他们的笑声中就能控制自己，不会把它理解成是奚落或是失败。来吧，偏离常规一天，快乐一天！

6.选择快乐

不是所有的选择都会有结果。有时候我们身边的事情会使我们变得行动自动化，甚至难以注意到外界环境对我们行为的影响。当你想要摆脱周围环境的影响，留心观察就会发现它们，然后想办法改变。例如，如果你的行为起着反作用，你会发现选择和环境同样重要，那么你就可以选择直接改变你的行为或是改变你的环境而间接改变自己的行为。

一旦你意识到你所处的环境给你带来的影响，你便翻开了改变行为的崭新一页，并使自己成为生

活的真正主人。经过每一扇门时都要留心，认识到你可以从过去中学习，但是它不能羁绊你。你可以决定今天是你生命中的第一天。

我们一次次面临可以影响我们一生的重大决定。我们可以决定结婚、生子，还是为了成为律师、画家、工程师而学习。要变得快乐的坚定决心也不过就是这样的决定——去认识和掌握那些导致快乐的因素，采取积极的方式去建造更快乐的生活。转向作为正确目标的快乐，有意识地决定以系统的手段追求快乐，这些都将深刻地改变我们的余生。

——一位东方僧人

你可以选择如何重构过去，诠释现在和构建未来。你可以选择回忆昨天喝的一杯美酒，忘记上星期撒掉的一瓶酒。今天你可以选择看着杯中半满的酒，享受它的美味。你还可以期待明天有着满满的整杯酒。如此一来，你大部分时间选择的是欣喜而非绝望，欢乐而非悲伤，愉快而非痛苦。

时间是你可以送给别人也是自己的最好礼物。不管你是给予还是得到，请接收时间的礼物。允许自己全身心地感受现在，感受快乐。过去的已经过去，未来的还没有到来，只有现在是你所拥有的。请允许自己享受现在，追求未来的快乐。

第9章 时间：商业和政治

“我们可以买卖任何资源，只有时间例外。”

2000年1月，安然公司总裁和主席肯尼斯·莱（Kenneth Lay）在前一晚对收益报告的预期是每股0.30美元。第二天早上，每股收益却是0.31美元，和分析人员修改后的预计一致。但是这一改变不是因为安然公司的会计在先前的收益报告中发现了一个错误，而是因为财务人员轻易地把0.30美元换成了0.31美元，他们篡改了账本。

2000年6月，华尔街预期安然公司每股收益可达0.32美元。高级管理人员一遍又一遍地审查了一份每股收益为0.32美元的收益报告，但是在最后的报告中，每股收益变为0.34美元。安然公司董事长和首席运营官杰弗里·斯克林（Jeffrey Skilling）声称：这项改变会使股价持续增长。

2001年2月6日，安然公司连续6年被《财富》（Fortune）杂志评为“美国最具创新力的公司”。安然公司以其质量管理、产品质量和员工的人才质量排在了《财富》评出的“最受尊敬公司”的前20位。无疑，安然在做一些正确的事（或者说看起来是正确的）。肯尼斯把安然公司的成功归结于：世界各地员工对创新概念的贡献，使我们

在当今高速发展的商业环境中取得成功。然后安然股票以接近其历史最高水平每股90美元的价格成交，并呈现出符合商业成功准则的惊人的增长曲线。

也就在同年的12月2日，安然公司宣布破产。安然股价降至每股0.30美元， 630亿美元在破产中蒸发一空。成千上万的人失去了他们的生活积蓄。安然公司的嘎然终止同时也打击了国际五大会计公司之一——安达信会计事务所和它分布世界各地的85000名员工（包括那些帮助篡改账本的会计员）。这些“精明人里最精明的家伙”（在一本畅销书中有人嘲讽地称呼他们）使安然突然变成了美国历史上最大的破产公司之一。如此令人惊奇的商业成功故事是如何变成一场噩梦的呢？

安然公司的传奇真是一个神话般的故事，一群非常聪明且心地善良的男男女女努力工作，创建了一个成功的公司。起初他们的确如此，做优秀的商业决策，带来一系列积极的效益。他们建立了安然，但是，他们违背了未来时间观以至于断送了最初的成功。与此同时，他们一致同意采用现在时间观。他们以未来为代价，把精力放在现在，优先处理现在的事务。早期，安然公司高管认为：未来的结果可以通过伪造收入报告获得，但是到2001年

为止，安然已经失去以打造成功企业为长期目标的远见，而只把重点放在产生飚高的季度收益上。他们只着眼于眼前的3个月。据阿瑟·利维特（Arthur Levitt）美国证券交易委员会前任主席说："安然公司成长于商界里到处都有的赌徒文化中，它过多地关注股票价格和季度收益上，而将道德准则置之脑后。"

安然公司高管实际上是在赌博。赌徒心理使他们只考虑现在，他们无法顾及当下行为给公司未来造成的消极甚至可怕的后果。在这种文化氛围中，那些不是团队成员的人会被晾在一旁或被清除掉。他们就像在真正的赌场中那样，把钱投进来，为了投资者及安然公司的短期收益，暗中操纵着季度赌博。

安然高管共有的时间观念同样也激励了大家采纳只顾眼前的做法。最终，16位高管就各种欺诈指控而承认有罪。而肯尼斯和斯克林则更严重，陪审团判决他们犯了欺诈罪。因为在公司倒闭数月前，已经有安然公司的员工明确提醒过，所以，他们中的一些人是明明知道做的事是错误的却还不悔改。2001年8月，安然公司的行政发展主席谢伦·沃特金斯（Sherron Watkins）在给肯尼斯的一封信中写道："我非常焦虑：因为我们将会在一场会计业丑

闻中曝光。在安然公司八年的工作经历在我的履历表上变得一文不值，商业界认为安然过去的辉煌只是会计行业里一个恶作剧罢了。”沃特金斯看到了危险，并且她警告过自己的上司。他们知道她是正确的，但是他们不相信危险即将到来，忽略了她对未来的预见。

一群精明人为何变得如此愚蠢？当然，他们并不愚蠢。为了增加安然的收益，他们所运用的这种复杂（但不诚实）的财政政策是极具创造力的。他们非常聪明，如果最初他们能够着眼于未来，或许永远不会看到今天这种结果。尽管时间在不断流逝，但贪婪消解了他们的未来时间导向，取而代之的是现在时间导向，而这种导向使他们不会考虑自己作为一个肮脏腐败的混蛋而被抓住的前景。最终，他们除了看看下一份收益报告，再也看不到更远的未来。

与肯尼斯、斯克林以及其他人不同，沃特金斯看到了过去、现在和未来之间的联系。她想让过去的成功对自己的未来有一个积极的作用，而不是毁灭性的作用。但是，即使沃特金斯给安然高管们画了这样的“联系图”，他们的时间观还是使他们看不到其中的联系。

列宁有句名言说道：“资本家将会卖给我们用

来绞死他们的绳索。”他相信，资本家不仅仅是贪婪的，他们还会将重点放到现在并且只在乎今天卖绳索所得的蝇头小利，忽略了明天被绳索绞死的可能性。在安然公司的倒闭中，安然和华尔街以及那些个体投资者，他们相互卖绳索。他们全都将重点放在现在，以至于他们没有看到未来这根绳索会勒紧自己的脖子。安然公司的领导确实犯有欺诈罪，但是那些知识渊博的投资者们也是此次倒闭事件的同案犯。

我们的及时满足文化给安然及其他公司带来了极大压力。就事论事的话，上市公司通过自己的表现对股东们负责并非坏事，但是今天表现如何的这种压力，冲淡了对未来表现如何之后果的关注。这就像是在马拉松长跑中，我们每91.44米就颁发冠军奖牌，而不是在运动员完成42公里195米之后。对短跑时期的表现感兴趣并不是件坏事，那也是为什么有百米赛跑这项比赛的原因。但是如果我们对长期表现感兴趣，那么着重于短跑时期的表现，就可能在比赛结束前产生肌肉扭伤、疲劳或失去重心等危险。商业与投资就像是马拉松长跑，但是我们的文化一般是把它们当做短跑来对待的。

采取短期时间观，不利于公司健康或国家经济福祉的长期最佳利益。真正成功的资本主义本应把

重点放在创办盈利的商业模式上，以满足社会及其“各代”而非“各季”成员的需要。受贪婪驱使的资本主义是自私自利的，不惜以其他所有人和环境为牺牲。它变成一种行政上的邪恶力量，其中底线盈利计划就是最终目的，而达成这些目标的那些不道德非伦理的手段因此又变成“正义”的了。如果公司的法律顾问能使这个过程合理化，它就是“任何手段都可以”的过程。

正当我们写这本书时，一场与安然公司相似的危机正悄然发生在美国房地产业。随着利率的提高，银行和联邦住房贷款抵押公司贷款给超出支付能力的买家。成千上万的人因为无法支付高额房贷而将房屋抵押，他们变得无家可归。全国各地的许多社区失去了稳定的业主，银行资本缩水，自主权丢失，许多高管失去了工作。因为他们根本没有明确未来的次贷危机将对公司产生怎样的影响。缺少对抵押贷款人必要的监测，允许快速致富计划作为投资王牌，这再一次说明，在当前和未来的方向之间缺乏平衡，是企业和政府发展道路上的灭顶之灾。

时间——商业中最稀缺的资源

人们对于时间和企业的认知已经有几个世纪了，但就在100多年前，弗雷德里·克温斯洛·泰勒（Frederick Winsow Taylor），一名美国工程师，发明了科学管理。他进行时间和劳动的研究旨在提高员工的效率，以便尽可能从每个工人的工作时间中挤压出最大产能。随着时间的推移，他的观念逐渐失宠。因为工人认为：泰勒站在管理方的立场，想尽量在劳工身上榨取利润。在今天，美国制造业的劳资鸿沟仍然存在。

100多年以后出现了和泰勒不同的管理方法，日本的汽车业成功取代了美国的汽车业获得霸主地位。他们以领先的美国社会心理学家科特·勒温(Kurt Lewin)的研究为导向。科特·勒温的研究表明：关键是每个成员都要相信他正在为这个团队做贡献。但这样的观念，对于通用和福特汽车公司的老板们而言，是一个代价昂贵的错误看法。

早在20世纪，约瑟夫·熊彼特(Joseph Schumpeter)，哈佛大学著名的经济学家就写到，像50年一遇的洪水那样，资本主义释放一波又一波的破坏力量。熊彼特指出：大多数时候商业运行是非常顺利的。其后每50年左右，就会有一名企业家以创新的浪潮席卷整个社会。但由于创新取代了旧的方法，新的隐患也随之诞生。一些经济学家和商

界人士认为，商业周期的时机是不同的，但大多数认为，理解商业的关键是理解时间。例如，《财富》杂志的编辑马克思·韦尔（Max Ways）曾在1959年这样预言：“社会变化的步伐是以往数百年平均步伐的50倍。”从短期观点看，安然公司是立足眼前的；从长期观点看，熊彼特是朝向未来的。

在20世纪60年代，管理界巨头沃伦·本尼斯（Warren Bennis）和社会学家出身的剧作家菲利普·斯莱特(Philip Slater)写了《当前社会》（The Temporary Society）这本书。他们认为，变化的步伐将继续加快，直到一切事物都变成是短暂的，这预示着一个重大的变化，在过去，只有每50年左右会发生一次变化，而现在则突然接连不断地发生变化。今天，我们严格区分互联网时间和真实时间。这些由熊彼特所描述的一波又一波的创造性突破和改变都变得如此平常，变化成为常态与永恒的事情，我们周围的一切都以惊人的速度变化着。熊彼特沉寂50年的商业周期现在变成几秒钟内就可以发生，并很快就将转变到在微秒内发生变化。

时间是问题，时间是团队的组成部分；时间是对手，时间是全球性的发展动力和变革的催化剂。在所有这些观点中：时间、金钱和商业都是相互关

联的。然而，今天关于时间的旧观点继续主宰着经济。例如，稀缺性是经济理论中一个基本概念。古典经济模型假定社会没有足够的资源，企业经济的作用是在相互竞争中分配稀缺资源。哈佛大学的经济学家凯恩斯以及其他经济学家质疑古典经济学关于稀缺性假设的有效性。他指出，稀缺已不再是第二次世界大战后西方经济的决定性特征，因为许多国家，尤其是八国集团中的那些国家，有足够的基本资源，比如食品和住房。事实上，我们有许多多余的资源，我们使货物变得“时尚”　，使之更可取，从而维持人为的需求水平。例如，魏特沃德餐具是第一个认识到供应超过了需求的制造商之一。在其早期历史上，魏特沃德生产单一风格的餐具。这就是问题，因为一旦一个富裕的家庭购买了一套，他们的需要就得到满足。为了人为地扩充需要，而由此增加利润，魏特沃德制造了第二类餐具。今天，我们能看到同样的情况：商标名称的不断增多，同类产品的多样化，从手袋到衣服、鞋、香水还有床单等都是如此。

经典学说的捍卫者辩称：如果凯恩斯是正确的，如果稀缺已不存在，经济将发生很大变化，但实际并没有。为什么不呢？一个可能的答案是，因为有形资源变得丰富，而另一个被低估的资源——

时间，实际上已经变得十分稀有。时间是所有资源中最稀缺的，它的可用性在不断减少。

想象你是个企业家，正打算创办一家企业，它将出售一种革新的甚至是革命性的镇纸系列产品。你的初始资源有限，你的资本只有你的新型镇纸这一伟大构想——这是你的智力资本，另外就是储蓄账户中的500美元。人力资本就是你自己去从事所有的繁重工作。资源稀缺、一个伟大的构想、500美元、一个人，这就是原始资本。但你显然需要更多的资源才能成功。你该做什么呢？你可能会寻找投资者，甚至是风险资本家，以支付你的业务费用。设想一下，他们对你的想法感兴趣。他们写信给你附带100万美元的支票，并且突然间资源变得富足，你有足够的所需的一切，你可以开始业务。

你用这100万美元购买原材料和生产设备，支付设备运作的人力费用。企业发展的态势确实不错。自从你启动了新型镇纸项目，3个月过去了，你开始梦想着用你准能挣到的钱买一个加勒比海的小岛。然后灾难降临。你知道了另一家公司正在制作同一种镇纸，而他们从研发到生产只用了1个月时间！你恐慌了一会儿，但是想起，你以前需要更多的稀缺资源，比如金钱、原材料、仪器和劳动力的时候，你的风险资本家朋友使这些问题烟消云散。

你去和风险资本家们说你需要更多的时间，但他们却嘲笑你。你认为，如果没人肯给你时间，或许你可以自己买它。你想象一下去一个卖时间的商店，那里卖时间就像卖预付费电话卡。想象一下你走进去说要两张为期一个月的卡并且为了安全起见还要了两张一个星期的卡。唉，这种商店根本不存在，我们可以买卖任何资源，只有时间是个例外。

时间的无价性使它变得很公正。我们都不得不玩好时间发给我们的这手牌。不管我们是谁，我们都不能买更多的牌或者交换我们手里的牌。无论如何，我们可以学会把手中现有的牌玩得更好，而这正是我们想通过本书来表达的意愿。

出售未来

预测事业的成功就像我们想象中的镇纸公司的经营状况一样困难。尽管历史上许多人都曾经成功地尝试过，比如说沃伦·巴菲特、彼得·林奇(Peter Lynch)和比尔·格罗斯(Bill Gross)，他们都能很准确地预测事业的成功以及让商业周期延长。一些预言家可能确实有特殊的预见力，能准确预测到未来的商业发展情况，而其他人则无疑是随机化的受益者。例如，让我们假设一下：一个财务顾问能预测到股票涨落的几率是60%；我们还假设一下世界上有50万财务顾问，并且每10年中都有一年他们会

独立做两次股票预测。在这种情况下，几率决定了有18位财务顾问的预测是百分之百的正确。这18位财务顾问无疑将会被挑选出来刊登在《财富》杂志的封面，并就其卓越成就大加标榜。你将希望他们下一次选择股票时也百分之百正确。你甚至会自愿给这些能呼风唤雨的人送去你的金钱。请不要这么做，因为他们下次预测股票成功的几率还是60%，与原来是等同的。他们所做的18次预测还是只有60%的正确率，40%的错误率。没有一个人，甚至是很幸运的人，能够逃脱几率的魔掌。

预测未来是非常困难的，没有一个人能够一直这么做，但这并不能阻止人们不断地使劲诱惑别人相信他们能做到这一点。财务顾问不是在投资者赚钱的时候才赚钱。他们也会在你赔钱的时候赚钱。无论他们的预测正确还是错误，他们一直都在赚钱。有趣的是，财务顾问靠出售他们的预测能力赚钱。而且他们已经很熟悉这个程序了，所以无论正确与否，他们始终都是赚钱的人。或许他们都希望我们能根据其预测获益，但他们也意识到了卖预测比自己投资于股票更能赚钱。如果真能预测未来，他们会在自己的加勒比小岛上享受，而不是试着出售给你一支热门股票。如果他们能从自己的预测活动中赚到花不完的钱，他们就不需要把这些预测卖

给你来赚钱啦。

领导者：改变未来

在20世纪60年代初，当津巴多开始他的教学生涯时，他邀请了一位年轻的社会活动家马尔科姆（Malcolm X）在纽约大学做了一场心理学讲座。以下是津巴多的自述：

即使是在我们宽松自由的学术氛围里，当讲座一开始，20世纪60年代种族间的紧张气氛也是显而易见的。马尔科姆以攻击“蓝眼睛的魔鬼”（有些白人，特别是犹太人都是蓝眼睛）而闻名全国，他声讨那些没有出席这个讲座的富人们破坏了哈莱姆的黑人社区。他说，这些富人们有很多都是犹太人。

在我简短的介绍以后，穿戴整齐的马尔科姆从他的位子上站了起来，平静地登上讲台，然后打开一本破旧的书。他对学生们解释说他是个宗教信徒，并且，如果大家允许，他很乐意以简短的祷词而开始他的讲座。大家为他的礼貌和真诚的请求感到震惊，那些人中大多是犹太学生，他们很快就答应了，然后他轻声地念了一段祷词，开始了他的讲座。

接下来的50分钟，马尔科姆的演说越来越激情四溢，他说到他来自何方，他是什么人，他将走向何方。最初饱含敌意的听众现在形成了热情洋溢的力量，团结在一起，沉浸在这个社会活动家构画的未来蓝图里。他们被他的言语融化了。没有一个人离开教室，他们对马尔科姆或自己在这个世界上所处的情境有着同样的感受。他们发誓要去劝他们的父母换个角度去思考“黑人尊严运动”。事实上，有些学生会主动利用暑假时间在哈莱姆区黑人儿童“先行一步”项目中讲课。

什么使马尔科姆变成如此有魅力的领导者？大多数领导者能够全神贯注，用极大的热情为未来的目标而努力。他们有特殊的能力在这一刻全身心地投入，并让观众或听众相信自己是他们的注意中心。然后他们利用关注当前而产生的能量去创造一个令人信服的未来景象。一个好的演讲者，包括福音传道者都有这个能力。他们会利用栩栩如生的形象，像一次有催眠效果的演讲一样，有节奏地重复着关键术语和短语。他们采用现在时态的动词“它在哪里”，“发生着什么”，以促使人们对他们的号召产生强烈的回应，为他们所信奉的任何东西、任何事奉献力量。

当津巴多见到比尔·克林顿的时候，他意识到了

克林顿有魅力的关键因素，那就是克林顿有缩小关注范围、凝视对方的眼睛以及忽视他周围所有一切的能力。这使他的倾听者觉得自己受到了特别的注意——这种感觉能持续整整45秒钟！然后克林顿的凝视很快转移到另一个急切的幕僚身上：“很高兴见到你。”他那只刚握完他人的手，马上就溜进下一个人的手中，并给出一个欢迎的握手姿态。大幕一拉，旧的交往一扫而空。但突然，某些人就会觉得自己很特殊了。然后，就像钟点工一样，此人的时间用完了，克林顿再去做其他人的工作。他的时间管理技能是他超凡魅力的核心。每个人在这不到1分钟的时间内都会觉得自己与众不同、很独特、很特殊。克林顿及其他精英们会把自己珍贵的有限时间安排好，以和这些渴望得到注意的大众进行如此短暂而有意义的交往，除此之外，他们在从事此类交往活动中，又能做些什么呢？如果你好好想想，那么，能使别人在你的凝视下感到他自己很特殊，这难道不是一种使人觉得你很亲近、很有魅力的重要能力吗？尽管，你可以花费的时间会超过45秒钟。

我们可以预料未来的领导者也可能会遭受各自弱点的折磨，遭受不良的时间管理的后果以及因享乐主义而产生的失落。人类进化心理学家大卫·巴斯

(David Buss)告诉我们，在漫长的进化史上所发生的交配游戏中，大部分雄性物种都竭力选择尽可能多的性征服对象，而头等雄性则可以精挑细选其配偶。相反，雌性比雄性能更好地面对未来，因为其进化的计划是选择能为后代提供最好的条件和基因的雄性。因此，那些年轻而有魅力的女人会选择那些又老又没魅力的男人，如果他们足够有钱或有地位的话。

根据李普曼(Jean Lipman-Blumen)在《有毒的领导人的吸引力》（The Allure of Toxic Leaders）的分析，某些领导者的能力和魅力不只用来吸引性伴侣，他们更深深吸引着那些追随者。她解释了我们为什么和如何跟随具有破坏性的老板，像安然公司的肯尼斯·莱和杰弗里·斯克林，世通、泰科国际、阳光以及其他同样破产的公司的那些人。我们为什么相信虚假的电视福音，被那些富有感染力的媒体人物所俘获，轻易地受到如希特勒之流的大众蛊惑者和杀人犯的催眠般的诱惑，她对此都做了探究。他们或多或少都满足了我们的一些基本的心理需要，他们总是立即行动，不计后果。他们的出现唤醒了人们对绝对权力的追逐，这种危险的诱惑令太多的人着迷。

企业家的时间观

据管理界巨头彼得·德鲁克(Peter Drucker)所说，创新可不是在瓶子里捕捉闪电。如果你知道到哪里寻找，就能系统地追求和发现创新。在《创新与创业精神》（In Innovation and Entrepreneurship）一书中，德鲁克告诉我们去哪里找，他找到并排列出创新和创业机会的7个来源。排在首位的就是“出乎预料”。根据德鲁克的观点，当未来并没有像你所设想的那样发生，那就会“出乎预料”地发生。“出乎预料”能象征着出乎预料的成功或出乎预料的失败。在这两种类型中，出乎预料的成功能提供更多的机会，但是出乎预料的失败也有它的优点。巴氏灭菌法的发明者路易斯·巴斯德（Louis Pasteur）写道：“机会总是垂青于有准备的人。”当出乎预料的事件发生时，那些对未来有准备的人就会理解其个中深意，并且知道如何把它作为资本去利用，这是因为他们已经投资于教育，学会了关注意外事件和因果思维；他们已经准备好去迎接新东西并把它置于熟悉的旧模式中，或者创造出更适合旧模式的新东西。

新发明的利弊

毫无疑问，你听说过把一件新发明描述为“这

是自切片面包发明以后的最好东西”。不过，你可能从未停下来思考一下，为什么用这样的说法。切片面包有如此伟大吗？直到1928年才有切片面包，而以前没有切片面包的时候，人们也过得挺好。现在我们自己把面包切成片，仿佛有种往事重现的感觉，所以切片面包也没那么美妙，不是吗？

如果我们真的停下来思考为什么切片面包如此伟大，我们会发现它具有伟大发明的两个标志。第一，切片面包节约时间，虽然那并不是一段很长的时间，但是那段时间确实是人们乐意去节省的，这还不是切片面包所能带来的全部回报；第二，非常微妙，切面包片是一项不精确的科学。你要自己切的话，会时而薄，时而厚。切面包是如此困难，即使我们给你所要的时间，你也不能把面包切的和机器切的一样。所以切好的面包不仅节省了你切面包的时间，它也节省了你去思考如何将面包切得完美的时间。

新发明所扣的“时间税”容许我们做新事。当我们能做的新事越来越多时，它所扣的“时间税”就越来越高。如果我们做的新事比旧事好，那是可以接受的，但并不总是这样的。因为史蒂芬·柯维已经指出，我们所列出来的急事会把那些不急的事往后推，不管那些不急的事有多么重要。同样，

会做新事的能力也会把做旧事往后推，不管做这些旧事有多重要或多令人愉快。未来的目标能让我们避免那些新出现的紧急事件的陷阱。一旦我们决定了是否要追求名誉、财富、快乐、兴奋、安静、舒适，我们就能决定如何最好地花费时间去追求它们。

时间的陷阱

有些发明让我们做一些以前不能做的事情，或者把旧的事情做得更好、更快、更实惠。大多数情况下这是好的，但是创新和技术也会带来负面的影响。例如，你喜欢切面包，你还会像以前没有切片面包时那样频繁地切面包吗？可能不会了。当节省时间比自己切面包而得到享受来得更为急迫的时候，你也只能偶尔为之了。无论如何，我们每个人享用的时间都是固定的。做新的事情意味着少做一些旧的事情。如果这些旧的事情并没有乐趣的话，那还好。如果这些事情有乐趣的话，那就不好了。

发明和新技术能节省我们的时间也能浪费我们的时间。我们需要花费时间去学习新技术，去使用新技术，而那些时间可以用在其他事情上。对某些人来说，这些时间消耗可以接受，他们甚至可以享

受这种消耗。对其他人来说，技术是种有用的工具，必须控制花在它上面的时间消耗。但还有一些人认为，技术没有必要，因为它把自己喜爱以旧方式做事的乐趣剥夺了。

当你阅读下面关于三个成功人士生活的描述时，考虑一下他们是如何控制技术，而技术是如何控制他们的，然后反省一下技术在你生活中的位置。

林肯爵士乐中心、艺术指导、音乐家温顿·马萨利斯（Wynton Marsalis）的自述:

除了演奏和创作外，我不得不做一些诸如演讲和募捐的事情，但是所有这一切都是为了爵士乐。甚至当我在谈论美国文化和美国人时，也都是关于爵士乐的。我所有的才能都在爵士乐上。我不是一个有条理的人，对我来说，我的格言就是：“做好它，全部时间都来做它。”

我从没发过E-mail，我有电脑但没有接上互联网；我确实有手机，但我只是学会了如何在它上面记录乐谱。我做事都是用速记，或者告诉我的员工，然后他们把它打印出来。

音乐是即兴而作的，它能因和别人一起受到激发而创造一种新的东西，能在开心得要死的情况下做到这一点的人并不多啊。要想发挥到最佳状态，

就意味着练习、练习再练习，我对这个非常重视。我们有相同的理解模式，有音乐，彼此间还有爱。它是一种“激流”。

太平洋投资管理公司执行官、首席投资官比尔·格罗斯（Bill Gross）的自述:

我在早上4点30分起床，然后检查一下市场情况。我楼下有一个彭博机（数据终端机）、一个德励机（财经信息终端机）和其他一些机器。彭博是最重要的：你可以获得纽约剧院最新的评论，或者你也可以了解巴西货币里亚尔的50年流通史。通过它们获取信息会让人惊喜不已。

我查完日本和欧洲的市场后，为自己备些早餐，在早上5点45分去上班，6点到达办公室。头一两个小时用来收集市场运作和各种经济数据信息。很多宏观数字，比如GDP、失业人数以及其他就业统计数据会在早上5点30分发布。

对于一个证券经理来说，消除干扰是关键。你不得不把信息流减弱到最低水平。你可以用一天的时间来阅读不同的观点。对我来说，那就意味着我不用回复或查看我不想收到的E-mail。如果不算和我妻子通的电话，我一天最多打3或4次电话。我没有手机。我也不需要“黑莓”商务手机。我的座右铭是：我不想主动联系，也不想被联系到。

我一天中最重要的时间并不是在交易大厅。每天早上8点30分，我会从我的椅子上站起来，穿过大街走到健身俱乐部。我做瑜伽，大概持续90分钟左右，在8点30分和10点之间。我远离办公室，远离嘈杂，远离彭博屏幕。

在骑了55分钟自行车，做了10~15分钟的瑜伽以后，突然所有的重要灵感都来了。我把30分钟或1小时看成一天中最有价值的时刻。

谷歌“搜索引擎和使用者体验部”副总裁、执行官玛丽莎·迈尔（Marissa Mayer）自述：

我不认为自己的信息超负荷，我甚至喜欢它。我用Gmail作为我的个人E-mail。一天15~20封E-mail。但是我工作的E-mail，我每天要收到700~800封，我需要信息交流的快速度。我用马拉松电子邮件和别人及时交流，有时在星期六或星期天。我会坐下来一口气发10~14小时的E-mail。

我对速度很敏感。例如，在使用硬盘数字录像机时，我觉得自己把生命中很多时间都浪费在看那个“请等待”的信号了。我特爱我的手机，但当你接电话说“喂，喂”时，它总会有1秒的耽搁。

我曾经尝试找出怎样使时间由非生产性的变成生产性的。如果我开车到了某个地方，我会打电话与我的家人或朋友联系。或者当我在排队等候的空

闲时间里，我会摸出手机，把某些事办好。

平均每周，我会有70个左右的会议或晤谈，可能一天要工作7～10小时。星期五的6点左右，我会去旧金山做一些有趣的事情。

以上案例中这些人在他们自己的专业领域中都是顶尖人才。很难想象他们中的谁比谁更成功，但是，他们的生活方式及其对待时间的态度大不相同。你觉得哪个人把时间用得最为明智？谁的一天与你的一天类似？谁的一天是你最想拥有的？这些使你感觉怎么样？你的回答能判断你的时间观类型。

如果你是一个未来导向的人，我们期待着玛丽莎·迈尔的描述会使你产生共鸣。她是成功的美国人生活的缩影。她通过自己的才华和勤奋工作达到了她的目标。她每天承受着接收电子邮件的沉重负担和长时间的工作，是她骄傲的徽章。她用“数字”描述她的一天：接受E-mail的数量、工作的小时数以及等候的秒数。她的每周、每天、每小时、每分钟都是被计划好的，包括每一秒都被计算在内。对她来说，无产出的时间就是浪费的时间。“时间与动作”的信奉者泰勒将为玛丽莎而感到自豪。

如果你是一个现在导向的人，我们期待着你能

认同温顿·马萨利斯。他也是一个美国人成功的典范，他的成功并不是因为他能为追求“未来”目标长时间地工作，而是因为他能全身心地投入到“现在”的音乐中。温顿说他的一天都沉浸在爵士乐的激情当中，因为爵士乐，他的大部分生活都是即时即兴的。他是如此地沉浸于自己的“激流”中，以至于他懒得去学那些与未来导向有关的器具和技能，比如电脑、E-mail、日程规划等。然而，他那经过长时间练习而打磨出的才华，却能使他有资格去雇佣别人去处理他的约会、E-mail和日常生活中与未来导向有关的其他各种杂事。

比尔对时间的态度是实用主义风格的，介于温顿和玛丽莎之间。像玛丽莎一样，比尔会工作很长时间，并且将他的一天用数字来描述。但是与玛丽莎不同的是，比尔能有意识地用点时间使自己脱离那个“死板的工作流程”，而由此他就像温顿一样，通过练习他的瑜伽进入自己的“激流”中。对于比尔来说，技术是必需且极为有用的工具，但是它仅仅如此。技术（包括为技术而投入的时间）只是手段，而非目的。

生命活动和商业活动就像马拉松长跑。就像第一个跑完马拉松死去的那个希腊勇士一样，所有人和许多商业公司都会死在这场长跑的终点。无论如

何，在现在与终点之间，你能做一些新的事情，但并不意味着你应该或必须做。评估你如何处理现在和未来的时间。你今天想要什么？明天想要什么？你如何平衡它们？季度收益确实重要，但待在监狱外边也同样重要。只关注现在会导致我们走向个人破产，而只关注未来会鼓励我们把新东西、新发明看得比简单的享受和快乐更重要。回顾那些我们在第5章介绍的成功的中层管理人员，他们说，尽管他们有地位和物质财富，但他们的个人生活都是空虚的。谁想把这些写在自己的墓碑上？问一下自己你今天想做什么？你如何分配这个周末的时间？不要问你今天必须完成什么任务，或者在花点时间享受之前还必须承担什么义务。要不断地问自己这类大问题：我从自己的生活中真想得到什么？我所做的能否使我得到我所要的?达成目标的最好方法是什么？

时间的政治

作为社会中的人，在礼节性的交谈中我们会避免政治辩论，我们只在那种能够承受激烈争斗的人际关系中来进行政治辩论，或者与那些我们想疏远的人进行政治辩论。如果你像我们一样，你也是慢

慢学会这样做的，但有时候你还会忘记这样做。毫无疑问，你还忘了一个热烈的政治“辩论”，请想一想人们在政治方面的两种极端表达。第一，“他们真相信它吗？”——他人信念的背后隐藏着坏想法，常使我们困惑又沮丧；第二，“他们怎么连这样清楚的事都看不到呢？”——他们的看法显然是不合理的，不合逻辑的，甚至可能是疯狂的。

我们也会想：经过了我那样中肯的详细阐述之后，他们怎么就看不到我观点中的逻辑性和道德性呢？如果有人能给我们摆清事实，我们一定会采纳他的观点。而且，我们会满怀感激地那样做！终于，我们会为对手的天真幼稚（假如我们不说他们是愚蠢透顶的话）而惊讶不止，因为他们对我们英明而又正确的观点一直无动于衷。当然啦，他们对我们也抱有同样的想法。

为什么政治辩论总是没有什么成效呢？虽然，几乎没人对这个课题做过研究，但我们认为，时间对政治议题和政治争辩的效应尚未被人们认识到。理解这个效应，就能让我们洞察我们自己和他人的政治观点，也可以提供解决冲突的机会。

时间观冲突是政治运行的核心。1979年，心理学家丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）和阿摩司·特维斯基（Amos Tversky）发表了一个简单而

有趣的研究报告：如何看待现在和如何期待未来这两个因素对人们的选择有什么影响。为了说明他们的前景理论，他们要求被试想象在抛硬币赌博中输掉了100美元赌注。你选择正面，结果它是反面。那个赢了赌注的朋友提议再赌一次，赌注是翻倍或抵消。如果你接受，又喊错了，你就欠你朋友200美元了。如果你接受，但喊对了，就抵消刚才输掉的100美元，不欠朋友一分钱了。如果你愿意赌第二次，欠200美元和一分不欠的概率各有50%。因此，第二次赌博的期待效益就减少了100美元，而这正是你刚才第一次赌输后欠你朋友的钱数。因为接受和不接受第二次赌博的期待后果都是同样的（减少100美元），你应该有同样的可能性去接受或拒绝第二次赌博。但现实中，就有不同了，你更可能接受第二次赌博。和承受真实损失的100美元相比，你更愿意去冒险损失200美元。

在这个例子中，现在的情况是赌输了第一次，你损失了100美元。未来的情况会出现两种可能的结果，每一种出现的概率都一样。卡尼曼和特维斯基表明人们宁愿去冒险也不愿承受确切的损失。用卡尼曼和特维斯基的话来说，在损失的情况下，人是寻求风险者。

现在让我们想象一下，第一次赌博你赢了100美

元。你那输钱的朋友叫你翻倍或抵消。如果你接受第二次赌博，有50%的概率你会赢200美元，50%的概率你什么也赢不到。期待的可能后果又是相同的，即100美元。因为新赌局的期待效益等同于你之前赢得的价值，你应该有同样的可能性去接受或拒绝新赌局。理论上，你接受或拒绝第二次赌博的可能性没有不同。现实中，你又表现出不同了，你更可能拒绝第二次赌博。

在这个例子中，现在的情况是你从第一次赌博中获益了，赢了100美元。将来的情况包含两种可能的结果，每种结果发生的概率还都是一样的。卡尼曼和特维斯基表明，在收益的情况下，人一般都是规避风险者。这意味着，在有了确切的收益之后，人就会避开风险。

在卡尼曼和特维斯基的研究中，他们创造了一个虚拟情境，在该情境中，人们能够很好地理解现在和未来。比如，他们知道他们刚刚赢了或输了100美元。“赢家”和“输家”面临一个未来的不确定的选择。尽管有这种不确定性，但人们知道未来仅有的 “正面或反面” 两种可能后果的精确概率。他们也知道这两种后果的结局。如果他们拒绝再赌，他们的状态就不会改变。如果他们愿意再赌，他们的结局将会比开始第二次赌博前或是再多

100美元，或是更穷。

在生活中，决策是很少能如此清楚的。某一天我们觉得自己是赢家就想去冒险，而第二天我们觉得自己是输家就不想再冒险，即使我们的客观情况可能没有变化。我们现在的状态依赖于我们如何重构过去、解释现在和构建未来。透过时间观这个镜片，我们框定了自己的现在。通过时间观，我们框定了自己。结果，我们有可能把某一天框定为赢了的一天或输了的一天而作出某个决策。

在这两位研究者所做的研究中的未来与现实生活中的未来还是非常不同的。我们很少会面临一个接受或拒绝某个提议的简单选择。我们的决策很少会产生只有两种可能后果的情况。我们也很少会知道产生那些后果的精确概率。在生活中，即使是很简单的决策也会产生多于两种的可能后果。我们被迫构建自己的未来。我们可能会模糊地意识到那些概率，但我们几乎不会知道。在生活中我们重构过去、解释现在和构建未来的方式，影响着我们框定现在和我们对未来形成的期待的方式。

有经验的选民都知道，投票简直就像赌硬币一样。和卡尼曼和特维斯基的研究不同的是，参与者对现在和未来有很健全的知识。我们面临的是复杂的选举决策，它被情绪、宣传虚假信息和不确定性

的因素包围着。政治家、政党和特殊利益集团并不会同情选民的困境。为了拼命操纵选民，他们会把原已复杂的任务弄得更为复杂。

当我们参与政治活动时，第一步就是框定现在：现在有收益还是有损失。当政治家把现在框定成有收益时，他们会说现在的情况比以前好多了。框定成有收益的现在就增加了投票表决维持现状的可能性，有利于那些被大家认为是他们带来了这些收益的人。这个招数最适用于那些过去导向的选民。反过来说，当把现在框定成有损失时，政治家就会说现在的情况比以前糟糕很多。框定成有损失的现在就增加了投票表决改变现状的可能性，有利于与此损失没有关系的政党。这个招数最适用于现在导向和未来导向的选民。

第二步是操纵未来的可能性和确定性。大的不确定性增加了风险威胁促使风险规避，不确定性增加了投票表决维持现状的可能性；大的确定性减少了风险威胁促使风险寻求，确定性增加了投票表决改变现状的可能性。

执政党和当权者寻求把现在框定成有收益的并指出未来的不确定性，而他们的对手一旦掌权也会如法炮制。他们要人们把投票支持当权者看做是确保收益，而把投票支持竞争对手看做是一个风险举

动，有潜在的灾难性后果。各种恐吓招数的使用，增加了潜在灾难性后果的威胁。在野党和竞争对手则寻求把现在框定成有损失的，并指出在他们掌舵之后光明未来的确定性。他们要人们把投票支持当权者看做是认可了损失，而把投票支持竞争对手看做是低风险举动，值得一做。

克林顿以他的宣传口号“不要停止思考关于明天的事情”，赢得了1992年美国的总统选举。乔治·布什赢得了2004年的总统选举，部分原因就在于他迎合了选民对连贯性的需求，即维持其党现状继续进行这场“全球反恐战争”。各种演讲都回响着一个主题就是“中途换马的愚蠢性”。他的竞争对手约翰·克里（John Kerry）被说成在各种议题上都“翻来覆去”，是个前后不一致的人。在这场竞选表演中，克里从未设法框定出在他掌权后比其对手更加光明的未来。

让我们思考一下，肯尼迪总统当年对美国全国公民所做的呼吁（“不要问你的国家能为你做什么，问一下你自己能为国家做什么”），它之所以能产生影响，就是因为有“不要问你的政府能为你做什么，问一下你自己能为政府做什么”这种民间意识的基础。它把选举的关注点从现在转向了未来。它使人们不再抱怨不公平、不公正和福利制度

的缺陷，转而设想自己应该采取什么样的个人行动，从而为自己的国家创造出更好的未来。它鼓动了许多年轻人加入到“和平队”组织中，正如马丁·路德·金的演讲《我有一个梦》所发挥的强大影响力那样，它用未来的景象激励着年轻人和老一代人，那就是他们能有助于创造出一个充满博爱、热情和人类尊严的未来。

环境政治

保护有限的自然资源这一问题是全球都关注的。然而，人们常常看不到保护环境对未来后代人生活的必要性。相反，他们自私地剥削和榨取环境。作者相信世界上最宝贵的资源不是供给能量的石油而是供人饮用的水。现在它的量已经不是很多了，而且随着世界人口的爆炸性增长，将来势必会为了水的所有权而发生争执。

近期在墨西哥的一项研究，高度关注现在导向与未来导向在水资源保护中所产生的作用。300个墨西哥公民完成了“津巴多时间观量表”的测查，报告了他们从事各种水资源保护实践的次数。

结果与你所预测的一样。那些过去导向者不从事水资源保护活动，或在水资源保护中只关注自己的利益。有利于环境的实践与未来导向有显著的正相关。现在导向的人最不可能从事水资源保护。在

18岁以上的人中，未来导向者随着受教育年限的增加而增加。但是，世界上的许多国家，其教育资源是有限的，人口统计又显示青年人多于老年人，而这就形成了人们以现在导向为主，很难保护自然资源。解决这一问题，可能需要针对现在导向的公民而提出新的不同的资源保护要求。

向普鲁士人的时间观学习

我们每个人都通过自己的时间观筛选政治信息和虚假信息。这些信息和虚假信息部分是由教育系统所创造的，而教育系统的发展是受政治家鼓噪并长期受政府掌控的。结果，就形成了时间观的大利益圈。政府创立了教导时间观的教育机构。人们就以维护政府及其创立的教育机构的方式进行投票表决。

这也并非总是如此。1852年，马萨诸塞州州长爱德华·埃弗里特（Edward Everett）认识到有一个迫切需要，那就是把儿童教育成快速工业化社会中的生产性成员。为了寻求有益的建议，埃弗里特求助于马赛诸州教育委员会秘书霍勒斯·曼(Horace Mann)律师。霍勒斯周游世界进行各国教育体系的评估，并且，推荐实施普鲁士教育体系，这是个以

学术和性格养成为中心的8年义务教育制。学术科目包括阅读、写作和算术。性格养成专注于纪律、道德和服从。虽然一代又一代的美国学生已经发展到厌恶霍勒斯所推荐的这个教育体系，但它在当年是个英明的教育体系。

埃弗里特的目标并不是要教育出几代的自由思想家，而是不断地为工业生产提供美国劳力集团的后备力量。工业劳动所需的技能中，最主要的就是准时、服从和对单调乏味工作的超强忍受。普鲁士教育体系以军事精确度的标准，培养了这些技能。

当孩子们入学后，大部分孩子都从自由自在的时光陷入到有老师、课程表和工作的时光里。活动日程和时间统治着他们的生活。他们学到了迟到是坏事。他们只能在某些时间内玩一会，课间休息只有20分钟，他们必须每天在同一时间回家。他们还学到了，不管他们学得快慢，都免不了要受几天、几周、几年的学校教育。这是一个被冠以“严格管理”名称的“行业”，课程为他们的工厂生活做好了准备。这些课程为他们的厂外生活，或为那些实际上几乎与工厂毫无关系的社会生活又能作出多好的准备，那就是无人过问的另一回事了。

我们的教育体系主要的功能是驯化那些有及时行乐主义导向的孩子们，将他们转化成未来导向的

成年人，并做好把自己安置在工厂生产线上的准备。学校打破了只会及时享乐的孩子的“粗野”时间观，用更文明的未来导向取代了它，以确保他们的行为可以被预测和控制，并与社会其他方面保持一致。今天的教育，让孩子们所学到的东西和让孩子们所忘掉的东西基本上是一样多，比如游戏精神和自发性。坐好、别说话、不许玩、别乱动，延迟满足，服从权威，忍受孤寂，这就是传统学校教育根深蒂固的某些主要课程所传播的信息。

对许多人来说，我们的教育体系确实有效。大部分人学会了面向未来，他们变成了社会生产的一员。他们准时工作，准时付账单，为退休做准备。对其他人来说，这个教育体系没效。他们奋力反抗无聊的任务和严格的管理。没有未来导向来调和他们的愿望，他们又变回儿时的及时享乐主义者。及时享乐主义的危险，诱惑着他们吸毒、酗酒、发生不安全的性行为、意外怀孕、冒险、破产和犯罪。

没学会未来导向所引发的问题是很明显的，但解决方法却并不明朗。我们先来看看，那些过度现在导向的人，常常既不关注对所处环境条件的分析和确定，也不关注改善它们的呼吁。他们只以自己的生存方式生活。相比之下，未来导向的人，分析和确定他们的问题并寻求从根源上解决问题。未来

导向观告诉他们，问题的根源在于失败的决策，它不能预测将来可能的负面行为后果。对这些问题的回答就是简单指出将来可能的负面行为的后果。未来导向的团体如计划生育组织，花费了无数的时间和金钱开发教育项目，想教会现在导向的人懂得当前行为和将来负面后果之间的关系。比如，如果你发生不安全的性行为，那么你在9个月后可能有一个孩子或面临随时患上性病的风险。

这些项目的逻辑是无懈可击的，如果一个未来导向的人参加了项目培训，这个项目将毫无疑问地取得理想效果。不幸的是，那些参加这个项目并可能从中受益的人绝大多数是现在导向的。用时间观定义的说法，就是他们没有强烈的未来时间观。例如，在加利福尼亚的圣·马特奥的社区学校，我们发现学生基本上都是现在导向的。我们组织了55个学生参加两周的“心理模拟”项目，心理模拟是个术语，意思是在心理上演练并活灵活现地想象自己从事某种活动时的具体情境。换句话说，我们激励这些孩子去想象那些他们在将来可能会做什么事的情景。

两个星期以来，约翰每天拜访那两个班级，带领他们进行心理模拟练习。每个人选择了他们的目标，想象了与达到目标有关的思想、感觉和行动。

最初，他们选择的目标会在第二天达到；而在随后的一天，目标会逐步延伸到更远直到将来。对照组也学过心理激励技术，但不把它加入到日常练习中。两周的课程过后，一个学生承受不了了，一个走了，一个辍学了。

我们的记录表明，那些对达成目标既做心理演练也做想象练习的学生身上发生了深刻的改变。模糊和不现实的目标被具体而清晰的目标取代，比如成为一个脑外科医生、一个摇滚明星，或者一个NBA超级明星；而达到这样的目标是有理有据的，例如得到一个普通同等学历证书、远离监狱、回到普通高中。他们对自己达到三个生活目标的可能性评估，与其新的未来导向显著相关。

我们还发现，这些学生对待时间的态度也发生了改变，这种改变尚难做量化的表述。比如，下文所引用的令人动容的言语，就摘自研究结束后学生的报告。学生们写道：“刚开始，我不懂这个心理模拟是什么意思，但是它帮助我实现了我最重要的一个目标——远离监狱。它已经变得有趣了，我定了个目标而它实现了，这在以前是从来没发生过的。”

因为考虑未来对他们只有很小的影响，所以，强调当前活动会导致负面的未来后果的项目，对当

前行为影响很小。相形之下，未来导向的人已经学会识别现在与未来的关系，因此就不会发展出成瘾问题。这个项目如果应用于未来导向的学生，那就像是对（灵魂）已得救赎的人进行布道那样了。

那些想给孩子灌输未来导向的传统项目，最多也就是能产生边缘性的效果。例如，分别有六项研究评估了“毒品酒精防范教育”项目的长期效果，而这些研究发现：那些参加过这个项目的孩子，其吸毒酗酒的行为与那些没参加过这个项目的孩子相比还是一样多。要改善此类项目可能有两种方式。第一种是研发不靠参加者具有未来取向的“行为改变”项目。这些项目只通过针对“现在”的工作来端正行为。当前这种类型项目的缺失，可能反映出那些希望创造并评估行为改变项目的人们的未来取向。

第二种方式是教给人们一种未来取向，这样他们就会顺利接受传统的行为改变项目。这不意味着教会他们在余生如何做一份每周五天朝九晚五的工作。这恰恰意味着给人们灌输未来取向到一定程度就行，即能够让他们理解其日常行为的不良后果的程度就行。这意味着教给他们偶然关系、因果关系和延迟满足，教会他们做计划和设立目标，告诉他们目标达成可进行自我奖励，违反社会规范和道德

准则要进行自我谴责。这个项目应该是一个社会化过程，针对那些尚未把社会化完全内化的以现在导向为主的人来施行。

对于此类公共教育项目，还需要强调未来后果的新发展。如同20世纪80年代，那时，不安全性行为和艾滋病的关系还是第一次被发现。然而，在大多数情况下，人们弄懂这种关系就如同他们学会采用未来时间观一样。

用时间来惩罚

对于那些既拥有享乐主义的现在时间观又拥有未来时间观的人，未来能抵制他们享乐主义的冲动。那些在享乐主义的现在时间观得高分而未来时间观得低分的人，违反法律和习俗，辜负社会的期待，因为他们没有“未来”的概念。对他们而言，没有“如果-那么”的关系，而只有“如果”的关系。现在导向者之所以犯罪，是因为他们从来没有学会未来时间观，或者是因为，就像安然公司的肯尼斯和斯克林，他们消灭或隐藏了自己的未来时间观。

作为一个社会，我们把未来导向的惩罚加诸于现在导向的罪犯身上。当人们犯罪时，我们用剥夺他们未来时间的方法来惩罚他们。我们把他们关到监狱“中断”他们的时间。对于未来导向的人，要

过一段艰难时光的威胁毫无疑问是种威慑。但是，对于现在导向的人来说，牢房时光的威胁不可能有什么作用。当一个人没有未来的观念，或者他认为自己是一个没有未来的人，从他身上就没法剥夺未来。

我们的刑事司法系统配置有误，是为了对付现在导向的人。几乎所有传统的行为改变项目都患上了一个相似的“为将来而将来”综合症。我们生活在一个为将来而将来的社会，人们都认为落后者会遭殃，而所谓的落后者就是那些现在导向的人。

我们可以用社会福利效果和社会支持时间的限制作为一个具体的例子，来看看现在导向是如何引发歧视现象的。美国旧金山湾区的阿拉米达县正在考虑，把每年救济金发放的时间限制在6个月内而非每月都发。加利福尼亚其他33个县已经实行了这样的时间限制。从未来导向的角度来看，这一举动很有意义。因为那些需要救济的未来导向者中只有很少人会主动地尽快摆脱救济，所以我们作者预言时间限制对未来导向者基本没有影响。而从现在导向的角度来看，显然，这一举动很可能会伤害那些需要救济的现在导向者。因为现在导向者对时间限制的反应慢得多，所以我们预测这种时间限制会节省政府的钱，但它无助于现在导向者主动摆脱救

济；而我们将会看到，在政府这类项目中，被终止救济的人中，现在导向者的百分比要高于未来导向者。

这个问题的解决办法显然比简单的无限期延长救济金发放更为复杂。要想解决这个问题或类似问题，第一步要认识到，现在导向的人在原先就更可能需要救济金。他们不大可能会省下钱来为了不时之需，而因此更可能依赖社会安全网络。第二步要认识到，时间限制导致最需要救济金的现在导向者却最不可能得到良好的服务。简而言之，我们必须认识到，在我们所有公共援助项目中或者补救性的公共教育运动中，没有哪种单一的方法能解决所有的问题。

现在导向者可能就是21世纪的男性和女性的“隐身人”。而无论男女、无论种族、无论国籍，只要他们是未来导向者，都依靠时间规则而生活。现在导向者却并非如此。就像拉尔夫·埃里森（Ralph Ellison）的“隐形人”，那个在白人主流社会中被忽视的有色人，现在导向者在社会意义上仍然是隐形人，被我们视而不见。现在导向者所面临的歧视到处都有，已经渗透到社会生活的方方面面。例如，如果你问美国的商人或企业家是否会雇佣一个面试时迟到15分钟的人，大部分人都表示不

愿意。然而在世界上的其他国家，15分钟的迟到可以被看做是准时。和拉尔夫·埃里森的“隐形人”不同的是，现在导向者倒不是因为自己的肤色比较黑而找不到工作。某些现在导向者可能并不知道他们在未来导向的社会中是被视而不见的。时间影响着我们个人的、社会的、商业的和政治的生活。我们必须开始承认这一点并研究我们能做些什么，以便使我们对待时间的态度无论给个人还是集体都能带来更多的好处。

第三部分 掌握你的时间

第10章 重塑你的心理时钟

“只要你愿意利用时间，时间就足够你用的。”

要完成一件伟大的事情，两样东西必不可少：一是完美的计划，二是紧凑的时间。

——伦纳德·伯恩斯坦(Leonard Bernstein，美国音乐指挥大师)

本章我们的目标是提供一个准则，帮助你改变和平衡对待时间的态度，并使你的生活更持久、更美满、更成功和更幸福。首先我们确定自己想要改变的生活，因为要改变一个人对待时间的态度并不是一件容易的事情。你需要花很多的时间来看清自己的时间观念，即便如此也不可能在一夜之间就改变，但至少你可以从此刻开始，循序渐进。

我们采用的方法是扬长避短。首先，我们会向你展示最佳的平衡时间观念，以及它对建立积极的生活方式至关重要的作用。其次，我们会展开一个讨论，那就是，如果你想试着改变自己的观念，就必须要学会面对。最后，我们将为你提供一些一般的和特殊的方法，帮助你从纷繁复杂的时间观念中

挑出最适合自己的，进而取代原有的超负荷的时间观念。我们会让你知晓时间的悖论，并帮助你从中受益。

在我们开始之前，请大家理解，我们不是就时间管理而提供建议。已有几十种有关时间管理的自助性书籍了，它们的唯一目的就是使人们通过对自己有限的时间作出更好的安排，以获得未来更大的利益。它们教给大家如何在较少的时间做较多的事情，强调大目标和小目标，制定待办事项清单，在“每日计划表”或掌上电脑上的小方框里对做过的事情打勾。而“现在”和“过去”是没有待办事项清单的，它们所有的就是些“正在做”和“做过了”的清单。所以，那些书只对少部分人有帮助，还可能因为鼓励那些以未来导向的人更加关注未来，而产生弊大于利的效果。

一些时间管理类的书籍告诉你，为了在通向成功的阶梯上攀爬，你必须树立目标。缺少一个好的计划，就像你攀上顶端时，却发现梯子搭错了墙。我们赞同尽快确定自己的目标，但是，我们相信攀爬的过程也是美好的。因为事先你永远不会知道在顶端能够看到的是什么。在你给日历上各个日期的框框里分配工作和确定目标之前，你要明白到底把什么安排进去了。你需要评价你确定的前进方向，

评价迈向成功目标的步骤。同样重要的是，你还需要不时地停止日常生活中的冲动和忙乱，以便确定是否还有其他方法更适合你。

时间观念的最佳组合

你的时间观念会令你产生偏见，它能够遮蔽你的双眼，堵塞你的双耳，阻碍你的思维，剥夺你充分欣赏自己以及憧憬未来的权利。一方面它会令你看待事物一成不变，阻止你学习新东西、享受当下和憧憬未来；另一方面，一个平衡、灵活的时间观念会让你在任何环境下都能够作出恰当的选择，开阔你的视野，令你放眼全人类的经验。依据特定环境的要求，一种时间观念取得优势地位，必然有另外一种观念暂时消退。当你必须完成某项工作时，未来时间观念一定会占得先机；当你已经完成了某项工作到了庆祝的时间，享受当下的时间观念就占据上风；当你在度假的时候，过去积极的时间观念对你享受家庭的快乐来说是再合适不过的了。

考虑到我们所做的研究，在承认西方国家公民已有偏见的情况下，我们认为理想的时间观念具有以下几个方面的特征：

·过去积极的时间观念强烈；

·有适度的未来时间导向；
·有适度的享受当下的时间导向；
·过去消极的时间观念弱；
·现在悲观主义时间导向弱。

以上几个条件糅合在一起能够产生三方面优势：

过去积极的感受为你提供了一个坚定不移的信念。随着时间的流逝和空间的转换，过去的自我行为依然能影响到你。积极的过去给你继续生活的勇气，令你感受到家庭、传统以及遗传基因的巨大作用。

拥有未来时间导向，你可以想象一个充满希望、乐观以及力量的未来。未来给你一双飞翔的翅膀，给你战胜一切困难和挑战自己的信心和力量。未来能使你做好一切准备，以逃避因为偏离了安全的、已知的方式，抵达目的地而产生的恐惧。

一个快乐的当下，能够使你的生活充满力量和愉悦。这种力量驱使你去探究人类、未知领域和你自己。享受当下是对生活适度的肯定，因为它能使你敞开心扉欣赏自然、感受一切快乐。

理想的时间观念中极少包含消极的过去和悲观的现实的认同成分。我们的研究发现这些消极的和悲观的时间观念不能带来任何益处。新的研究结果

显示，拥有消极过去或者是悲观当下时间观念都能把人的精神和肉体推向危险的边缘。有一项针对荷兰青年人的研究，研究对象是正常的青年人和临床治疗的精神病人。他们都完成了津巴多时间观念表，还做了一组标准化人格和其他测验。相对于正常人而言，精神病人则更多带着消极过去和悲观当下的时间观。访谈结果表明，（其中包括一些精神病人）他们大多缺乏自我控制和个人责任感，甚至很难处理好人与人之间的关系。我们发现某些时间观念竟成了出现问题的“预言家”。例如，当下悲观主义和过去消极的时间观念，成了自杀以及有自杀动机最明显的征兆。

一项英国的研究发现，这两种时间观念都与以下三方面相关，一是无法实现自我的低成就感，二是积极的人生观和人生理想占次要地位，三是消极的人生观和人生理想占主要地位。最近，有一项关于病人如何适应慢性疾病——Ⅰ型糖尿病的研究，显示了时间观念对疾病的影响。大多数女性参与者所表现出来的焦虑、悲伤以及愤怒都与过去消极和当下悲观的时间观念有关。那些能够很好地适应糖尿病的病人都有着当下积极的时间观念，并能够推及将来，他们主动远离消极对待自己当前病情的想法。通常，能够很好应对过去和当下消极时间观念

并能树立未来导向时间观念的病人在治疗方面都取得了很好的效果。

接下来，我们将为大家提供一些方法，帮助大家改变过去消极的时间观念，使大家尽可能地转化为中间的或者积极的观念。在研究怎样才能让你有建设性的改变之前，我想先给大家讲一个故事。

“去南方”

在19世纪60年代末和70年代初的加利福尼亚州，经常能看到一些年轻的嬉皮士在路边搭便车。到摇滚青年这一代，他们会举着写有自己想要去地方的牌子站在路边，大多数时候都是去一些近途的城镇，但是也有一些人就比较另类，他们会问：“加拿大，有人去吗”，或者，“墨西哥，朋友你去吗”。

一天，津巴多在旧金山到斯坦福大学的旅途中碰到了个搭便车的年轻人，他举的搭车牌上简简单单地写着：去南方。

一个叫莫西的年轻人（以下简称为“莫”），他跳进我的奔驰车，并把他的大背包和拉布拉多大犬也顺势塞进拥挤的后座。他已经办理了当地一所大学的休学手续，开始旅行。在我们聊了一会儿之后，莫问我他可以抽烟吗？“当然可以，为什么不呢”我回答道，但我不知道他要抽的是大麻。我礼

貌地拒绝了他要我和他分享那根大麻烟的慷慨邀请，不过，我很好奇他想去哪。

“你想去哪儿？我可是只到帕洛阿尔托”，我说。

“怎么都行”，莫说。

“你是去圣克鲁斯吗？”

“不是，只是到南方。”

“直接到洛杉矶吗？”

“不是啊，我只是到南方而已。”

“你是不是想跑到墨西哥那么远的地方吧？我希望哪天我能去一趟。”

“我只想去南方。”

我对这种声称要过透明生活的人给我的躲躲闪闪的回答搞得越来越恼火。当我们到了斯坦福出了101高速公路，我告诉他可以下车了。

“喂，伙计，你怎么一点都不酷啊？”

“看，我允许你抽烟，尽管我可能会因此陷入麻烦；还让你和你的狗搭车；但是你连你去哪儿都不告诉我，甚至你……”

“哦，现在我明白了。你以为我可能会去某一个具体的地方，但是你不明白为什么我哪儿都不去，只是到南方。我没有具体的目的地，也没有特定的地方要去，因为我可能搭乘不到带我去那里的

车子。那样我会很沮丧，谁愿意带着心理负担出来旅行呢？反正我是不愿意。所以每次出门的时候我只选择一个大方向，即便是做了近途的旅行也不会很生气，全当是去了南方吧。你已经带我赶了一整天的路。即便是不能再往前走了，我也很高兴，你瞧，我这不是到了我想来的南方了吗？”

“啊，我明白啦，”我说，“好了，你还是下车吧！”

“先生，谢谢你的顺风车，也耽误你不少时间。祝你天天快乐。”

事后，我认真考虑了这次经历。我想在以后的生活中，做任何事情、去任何地方我都会有目标、有计划。我无法想象如何做到不制定任何计划就去旅行，甚至事先连目的地都没有。事实上，我的愤怒已经变为了嫉妒。我嫉妒他们只为旅行而旅行、嫉妒他们毫无目的的“浪费时间”。可是，我又羡慕他们，他们不用选择固定的目的地，而是充分享受旅行的过程。对于他们而言，过程就是全部。同样我也承认，我已经不再会为了盛开的玫瑰停下来闻一闻花香，因为我甚至就从没有注意到它们。我多么希望自己再变回到孩子时期，推掉所有的约会、撕掉备忘录，把我所有的承诺都标上“以后再做”。

这之后的启示就是我们在第5章描述过的——催眠疗法，这种催眠疗法能让津巴多当前经验的影响力不断扩大，并让他不再担心过去和未来。他开始用一些官方得出的结论来改变自己的个人经验。不管是个人的经验还是官方的研究报告，都告诉我们懂得未来导向的人更懂得珍惜现在。在举出另外一个有着成功改变的例子之前，我们先来看看津巴多的一些其他看法。

从那天开始的30年中，每当我对自己的工作感到紧张时，我都会闭上眼睛、用大拇指捏捏食指，然后对自己说“我想去南方”。这个简单的动作能让所有的事情简单和清晰起来。它会提醒我，从那些无休止的事务中抽出时间做下一件事：接收一个短信、给老朋友打个电话、到当地咖啡厅喝杯卡布奇诺，或者在家里准备一顿烛光晚餐。

改变时间观念

时间观念可以学习和改变。并不是所有人都赞成我的这一观点。一些心理学家认为，令未来概念化的能力不可能或者很难由基因决定。类似的观点爱德华·班费尔德也提出过，也是我们在第5章曾经讨论过的。如果班费尔德所说的是正确的，那么当我们成为享受当下的人时都存在“病态”。班费尔德认为没有任何东西能够从贫困中拯救贫困，因为

他们目前选择的生活方式是无法改变的。

我们对有可能改变的时间观念以及与其有关的行为抱着乐观的态度。关于津巴多的研究，在治疗成年人以及青少年害羞方面，再加上他广泛的社会影响和转变的态度，使我们相信大多数人当他们有充分的动机或者有人教他们该如何做的时候，都能够改变自己的态度和行为。记得现在时间导向的孩子们在最后通过学习心理模拟来帮助自己树立未来的方向。这种方法实现的过程是清晰可见的，而且在某些情况下也是值得肯定的，因此它未尝不是一个用来作出改变的行之有效的方法。

重塑你的心理时钟

调节未来时间观念的比重

当你过度紧张未来的时候，未来导向时间观的优势就会变成劣势。你在无休止的跟人竞赛吗？你曾经为了将来取得成功而去牺牲你的家人、朋友和邻居吗？你是否变得像榨汁机一样疯狂地压榨自己的时间？如果真是这样，那么你已经对未来投入的太多了。

给你一些均衡时间的建议吧！

尽量少做一些事情，而不是越来越多。当一个

民意调查问你有多忙，我们希望你可以回答说："今年比其他时候都轻松。"这就要你练习着去说"不，谢谢。我不能再做那么多事情了"。它也意味着当你在制定自己的计划表的时候，你要放弃列在表上末端的所有事情，并且当你做完要做的事情之前，一定不要再安排新的工作了。

你要有意识地去选择哪些是必须做的，哪些是真的很重要而且不能延后的。你的目标是对你的责任和义务进行"瘦身"。尽可能地减少事情直到你觉得自己生活的很舒适。这种"瘦身"可能会影响到你对自己的看法，这些看法或许是你从学校时候就建立起来的，而且你也从没有怀疑过的，但是，只有你放弃它们，才可以充分发挥自己的才能。开始做的更少而获得的更多吧。丢掉那些垃圾，清除你壁橱中破旧的工作服，不再去做那些你不喜欢的事情。

拉尔夫·凯耶斯（Ralph Keyes）在其《时间锁链》（Timelock）一书中分析了人们的忙乱生活。他告诉我们试图增加一个人的工作菜单可能会导致过度选择，这是时间锁链的一个重要起因；而减少可供选择的选项就相对能够减少重点，做什么事情也就可以更加聚精会神了。

作为一个未来导向的人，你应该学会给予和欣

然接受时间的礼物。时间是你所拥有的最珍贵的礼物，因此，当别人能够充分发挥它的作用，就把它送人，尤其是那些你关心的人。要学会分配自己一些宝贵的时间来休息、玩耍、娱乐、锻炼、休闲或回忆童年的时光。每周试着给自己至少一天的休息日，不要忘记偶尔的断电休息。

在日常生活中，试着尽量不让工作渗透到家庭生活中。日夜不停连轴转式的工作会完全吞噬你的时间。凯耶斯提醒我们一个明确的真理，但大多数未来导向的人都会忽视它：我们选择了高节奏和繁忙，其实我们是可以慢下来的，这本可以由我们自己决定，虽然做这样的决定并不容易。

简单的开始：不要进入快车道。花点时间来说“你好”、“再见”、“早上好”、“美丽的一天”、“假期快乐”。听听人们是怎样回答你的。对着镜子发誓要平衡自己的时间观念。在你未来导向中什么才是最重要的？在你恢复过去积极态度中什么才最有用的？充满活力地面对、享受当下的时间观。当你工作的时候，在工作和内心愉悦间找到一个变量，从而把“要你做”转变成“你要做”。

调节现在时间观念的强度

你当前的力量具有很强的感染力，别人爱和你待在一起。但是，分散的力量却能够扰乱你生活的

规律，并且会造成很大的浪费。冒险的天性会带着你到处探险，并不断承担着完全可以避免的风险。接着你闯入连天使都畏惧的地方，最后你将死于非命。

如果有人说适度是美德，那么对于享受当下的人而言无疑就是肯定的。调低录音机的声音让自己听清楚歌词的内容。想要拥有聪明的头脑你就要学会抵制各种诱惑，要学会对诱人的行为产生免疫。如果你生活节奏飞快并英年早逝，你的遗体一定好看不到哪儿去，尽管你可能明白这个事实。

作为一个成功享受当下的人，现在的你就为过分扩张的未来和沉闷不堪的过去树立了一个好榜样。你展现了敏感、机敏和好奇的美德。充分享受当下，它不但能把你的感受甚至还会把你内在的智慧激发出来。对此时此地的关注需要扩展并融合进彼时彼地。充分利用空闲的时间，创作出崭新的幻想曲并想象你在将来生活情景中可能扮演的角色。最后，做一个主角固然好，但是成为导演或者编剧会更好。因为这样你才能控制整场表演并按自己的意愿设计一个好的结局。

改变消极的过去

如果你经常情绪低落，那么你可能抱着过去消极的时间观念，因为生活中消极的事情对你有着很

大的影响。你觉得自己愧对所有的事情，但是却找不出真正令你难过的事情，你所看到的只有失败和无处不在的障碍。你消极的过去令你陷入无休止的悲伤和郁闷之中。

你要改变过去消极的经历，让它们从你的生活中消失并试着从中找到一些隐藏着的积极因素。每当过去消极的经历在你的脑海中重现出来时，你都要彻底地取出它们，然后把一些新的记忆放进去用来替换它们。这些新的记忆可以是最近你所经历的包含着积极因素的事件和情感。练习在乐观和坚强中用新的记忆去冲散、淹没沉闷和凄凉的过去。通过这种方法，使自己带着当前积极经历的鼓舞，走向美好的未来。

在以上这种重塑时间观念的理论中，你不需要只记得积极的经历，而彻底忘却消极的。你可以通过充满活力的当前来重新编织自己的过去，你也可以从精神上改变过去，把它们变成你希望是怎样的、应该是怎样的或者也许是怎样的。

举个例子：一个女人从不相信男人或者男性上司，因为当面对一个男人的时候她会想起自己被父亲排斥的童年。父亲是否总排斥她（从总体意义上来说），或者只是偶尔地排斥她？也许是因为她想坐在父亲的腿上并把自己的心情讲给父亲听，但

是，这时父亲却告诉她："甜心，我今天太累了，改天吧。"于是，她的心伤了。而在她关于过去的记忆中，那个简单的解释就变成了"我对你从来就没有兴趣"。那么，现在她应该怎样改变这种印象呢？她应该看到父亲辛苦工作一天已经很累了，这时候她应该为自己编织一个新的记忆：后来，他就给我一个拥抱和晚安吻了。

提醒你自己，大量的研究已经证明，有关过去的记忆是脆弱的、不可靠的，很容易受到歪曲的。阿诗丽格·伯瑞特（Ashleigh Brilliant）就很怀疑几十年后还能回忆出童年遭受虐待的真实性。他说："我记得最久的某些事情从没有真实地发生过！"

此类现象使我们回想起乔治·奥威尔（George Orwell）在其小说《1984》对政党改变过去的权力的描述：

"重新设计一个人的记忆，让他以一种自己渴望的方式来记住那些"真的"发生过的事情，这是很有必要的。不要用他原先经历过的方式。只要把那些无休无止的成功置于你的记忆之上就行。"

你可以成功战胜过去消极的记忆，为自己提供一个更加积极的现在和将来。因为过去积极的时间观念是同好的结果和健康的生活方式联系在一起

的，而且这也是你所希望的。忘记你曾经缺少爱、很少成功，甚至连运气都比同龄人差很多的经历吧。忘记吧，让它们都随风而去！从此怀着积极的态度缅怀过去，重新开始！

更加积极地面向未来

如果你被过去所埋葬或者被现在所吞噬，那么在这里将告诉你如何更加积极地面向未来。

·做第5章的练习。

·为今天、明天甚至一个月选择合理的、能够实现的目标，列出清单，清单随身携带并时常回顾一下。

·佩戴手表，即便是一个停了的手表。

·把已经完成的目标制成表格。

·在你的手心里写下一个对于今后而言非常重要的日期。

·进行心理模拟、心理演练和可视化练习。尽可能地看向未来，并为将来高瞻远瞩。

·如果你还年轻，那么去访问一下死亡时钟这个网站（www.death clock.com）。

·制作待办事项清单；按照重要与否排序；勾出已完成的；每完成一项任务都要给自己一些奖励；

试着找出是什么影响了你的休息时间。

·学着延迟满足感。拿出一份有诱惑力的巧克力、坚果、樱桃或者任何你真正喜欢的东西，然后心中给它加个“框框”，对自己说“回头再来吃你们”。

·当你想吃的时候要提前确定时间。

·远离酒精。

·不要总想着把世界分为黑白两面，因为还有中间色。想想在两个极端之间可能出现的任何情况。想想偶发事件、多种选择、成本利益分析和概率等。

·对各种诱惑说“不”。

·努力实现长期的、更大的回报而不是短期的小回报。

·读一些好的科技小说，尤其是科幻小说。

·建立稳定的个人生活，准确地感受未来。

·有约会记录本、日历本，并定时到医院检查身体、牙齿和视力。

·每天刷牙都要使用牙线。

·感受未来的世界是什么样的（取其精华弃其糟粕）。

更加积极地过好现在

如果你被过去所埋葬或者只看到将来，那么在这里将告诉你如何更加积极地面向现在。

·做第4章的练习。

·进行放松练习，学会冥想、瑜伽和自我催眠。

·“去南方”。

·参加一个喜剧俱乐部。

·主动制定一个时段计划。每周留出一天用来完全放松，并提前做好准备。

·学着讲笑话（为了高度地享受当下，让别人决定做什么，并心甘情愿地接受它）。

·不要带表。

·学习即兴表演的技巧，包括即兴运动。

·去一次拉斯维加斯。

·做点浪费时间的事情。放风筝、吹泡泡、扔飞盘，无论何时，只要你觉得自己有点过于认真或太像个大人了，那就做点诸如此类的傻事。

·有节制地喝酒。

·完成一次远足，感受一下大自然。

·买只宠物。

·去歌厅唱歌，一直唱到关门。

·进行注意力练习。

·享受感官的快乐，定期按摩、泡温泉、泡澡、蒸桑拿和长时间的淋浴。

·到游乐场玩耍。
·允许自己大哭和大笑。
·到现场听爵士乐。
·试试一份新餐厅的饭菜。
·跟孩子玩耍，同他一起玩游戏。
·多参加一些聚会。
·学习新事物。
·去当地动物收容站领养一只宠物。
·多与其他的享乐主义者交流。

更加积极地面对过去

在这里将告诉你如何更加积极地面对过去。
·做第3章的练习。
·翻阅你所在中学的年鉴。
·参加传统文化活动。
·把你过去所有的纪念物品都做成剪贴簿。包括你自己的，你家人的和你朋友的照片、信件以及新闻在内等所有你找得到的东西，并写下每一时期你的生活感悟。
·弥补过去所犯的错。
·口述你的家族史，按照由老及幼的顺序，根据个人习惯制成磁带。尽量使这个过程愉快、轻松、

没有任何压力，就好像自己是个有趣的文化人类学家。作为一个录音者，你还可以咨询一些人，如果他们谁记得特殊的事件或者他们熟悉你年轻时候的事情。

·打电话给你的老朋友。

·寻求帮助家庭团聚的计划，并加入到其中。

·告诉你的父母你有多爱他们。

·如果你的父母、祖父母和亲戚朋友帮助过你，一定要记得说谢谢。你可以通过写便条、打电话或者寄贺卡，再或者以发邮件的方式来表达自己的谢意，而且要看到这些为他们和你自己带来的幸福感。

·回老家看看。

·看看经典的老电影、读读历史小说和传记、听听金曲演唱会和古典音乐。

·开始写日记并记得偶尔回过头去读读它们。

·经常同积极面对过去的人待在一起，避开消极的人。

·在家里放一些充满幸福时光的照片。

拥抱自己新的均衡时间观念

那些拥有均衡时间观念的人会比其他人更幸

福。英国最近的一个研究为均衡时间观念下了个定义：得分高于平均水平的三个积极时间观念——过去积极时间观念、未来时间观念和享受当下的时间观念以及低于平均水平的过去消极和当前悲观主义时间观念。达到标准的150个人在各项测试中都做得很好。他们对自己的过去、现在和未来都很满意，并且个性积极。最重要的是，这些拥有均衡时间观念的人在工作和事业上更容易实现自我和取得成功、在生活中跟家人和朋友相处的也更融洽。类似的结果出现在另一项使用苏格兰参与者所进行的研究均衡时间观念和幸福的调查中。

时间观念的连续性和均衡性还与人们幸福感的强弱有关。例如，连续性与一个人的智力、成就、强大的个人身份、自我实现以及积极的时间观念有很大的关联。在美国人和南斯拉夫人的比较研究中也发现：成熟的时间定位与成年人的幸福感之间有着重要的关系。

有一个同我们均衡时间观念的概念很类似的看法：管理时间的能力是个人实现自我的一个必不可少的组成部分。它的尺度能够试着估量一个人时间观念的均衡性和连续性。应该说这两种观念是互为补充的。

正在努力实现自我的个人有足够的能力来管理

自己的时间，也正是如此，他们在当前才能生活得更充实、更丰富多彩。这样的人能够很好地联系过去和将来，使当前的生活得到充分的延续；这样的人很少受来自过去的内疚、悔恨以及不满等沉重包袱的重压；这样的人拥有不断延续当前工作目标的远大抱负，对未来有着显而易见的信心而不是抱着刻板的或者超越现实的空想主义目标。

到了工作的时间就要努力工作，到了玩耍的时间就要尽情玩耍。听祖母讲过去的故事是一种享受，与自己的老朋友保持联络是一件很有意义的事情，借孩子们的慧眼来认识这个奇妙的世界，对生活中的笑话和荒唐事情一笑而过。充分发挥自己的想象和热情，避开“雨天”而要充分利用“晴天”。知道用正确的社交行为和性行为来放松理性的自我，做自己生活的主人。所有这些都有利于学习树立均衡的时间观念，这也是我们奔向幸福和找到未来生活意义的关键，尽管现实很残酷。

最重要的一件事就是你想要提高生活质量就要改变自己原有的、偏颇的时间观念，继而建立一套新的、积极的、均衡的时间观念。作出改变不是一件容易的事情，但是付出和收获是成正比的。一旦你找到了这种均衡，你将会从过去、现在和未来中发现最好的、最适合自己的，那么你就会从中受

益，从而塑造一个全新的你。

第11章 管好你的时间

“时间就是与你有关的一切。你所拥有的一切就是时间。”

一个人的一生只是漫漫宇宙时间中的一个点，因此我们要十分珍惜有限的时间。当你活着的时候，不要因为碌碌无为而羞耻。

——普鲁塔克(Plutarch)

在我们看来，萨缪尔·贝克特的《等待戈多》或许就是有史以来最缺乏戏剧动作的戏剧了。正像这个剧本的名字所暗示的那样，戏剧中的“动作”就是来回走动——两个主要角色弗拉基米尔（Vladimire）和爱斯特拉冈(Estragon）在一条荒凉的道路上一天天等待着神秘的戈多。等待是痛苦的，甚至是无法容忍的，对于弗拉基米尔，对于爱斯特拉冈，以及对于所有的观众来说都是一样的。

贯穿于整个戏剧的主线是告诉我们不要寄希望于仅靠等待就能见到戈多。例如，戏剧两个部分的演出都以相同的奇怪方式结束：弗拉基米尔和爱斯特拉冈等了一整天，戈多没有来，他们就放弃了自己的信念，认为戈多今天不会来了，转而寄希望于明天。于是弗拉基米尔和爱斯特拉冈沮丧地决定不再等待下去，他们想去找一个晚上可以休息的地

方，等找到后，他们马上住了下来。

爱斯特拉冈：那么，我们走吗？

弗拉季米尔：当然，我们走。

他们没有动。

他们怎么做到没有移动的而“走”的呢？他们并没有用我们平常认为的方式“走”，他们的“离开”不是通过物质空间，而是通过时间。贝克特提取了人类经验的精华，揭示出其本质，然后浓缩在一个小小的、枯燥的舞台上。他剥去了传统中我们对待改变和时间的观念，进而把我们所赖以生存的真实自然暴露于大家面前。在这个基本线上，贝克特完成了不通过物质空间而实现的移动，但是他不能令时间停止。

弗拉基米尔和爱斯特拉冈的生活并非不同于我们。当他们等待的时候，他们也互相讲故事、说笑话；他们认识新的朋友；他们会哭、会笑；他们做乏味的运动，直到厌烦；他们互相帮助，并在必要的时候向人求助。对于弗拉基米尔和爱斯特拉冈而言，同我们一样，当他们厌烦的时候，觉得时间过得很慢；当他们玩耍的时候，时间则飞快地流逝。但不管弗拉基米尔和爱斯特拉冈做什么，他们都发现其实时间的流逝是一成不变的、均衡的。这是宇宙的一个基本规律。时光在流逝，为演员、为观

众、为所有待在家的人们。

生命短暂，你还在等什么

在连续的几天中，弗拉基米尔和爱斯特拉冈都遇到了波佐(Pozzo)。波佐声称拥有弗拉基米尔和爱斯特拉冈在此等待的这块地方，还有一个叫做幸运的仆人。第一天，波佐命令幸运为弗拉基米尔和爱斯特拉冈做一段即兴演讲，尽管演讲的意思不是很明确，但是幸运的独白清晰、流畅。当他们4人在第二天见面的时候，波佐已经不记得他们之前曾经见过面，而且，幸运变成了哑巴，波佐则成了盲人。弗拉基米尔就问波佐幸运什么时候变哑了呢？波佐怒不可遏起来。

波佐：（突然大发雷霆）不要再用你那倒霉的时间折磨我了！太可恶了！什么时候！什么时候！一天，对你来说是不够的，一天像其他时间一样，一天他哑了，我瞎了，一天我们都会变聋，一天我们出生，一天我们死去，同样的一天，同样的时间，你够用吗？（沉默）它们赋予你生命的同时又给你带来了坟墓，微光一闪，又漆黑一片。

尽管贝克特不能阻止时间的推移，但是他却能够改变时间流逝的速度。一年的时间看起来转瞬即

逝。这也并非不同于我们的生活。就时间而言，只有3天：昨天、今天和明天。昨天是今天之前的所有时间，明天是今天之后的所有时间。这3天就是我们生活的全部时间。

贝克特并不是为人生短暂和毫无意义而痛苦的第一人，也不会是最后一人。在贝克特的300年之前，莎士比亚在《麦克白》中写过：

明天，明天，再一个明天，

一天接着一天的蹑步前进，

直到最后一秒钟的时间；

我们所有的昨天，

不过替傻子们照亮了到死亡的土壤中去的路。

熄灭了吧，熄灭了吧，短促的烛光！

人生不过是一个行走的影子，一个在舞台上指手画脚的拙劣的伶人，

登场片刻，就在无声无息中悄然退下；

它是一个愚人所讲的故事，充满着喧哗和骚动，

却找不到一点意义。

大批的思想家不断地探寻着人类生存的意义。一些人有所感悟，而另外一些只看到了荒唐和一无是处。不管他们看到了什么，即便他们还没有找到生活的意义，但他们都发现了时间。时间连接着人

类未来的心脏。普鲁塔克的至理名言引领了本章，生命是短暂的，但是在生命的火光中或许存在着人生的目标。找到这个目标是什么，才能找到生命的全部。

管理时间

时间短暂，它无时无刻不在流逝，也丝毫不会在意我们的行为。因此，我们花费任何时间都要目标明确，为与每个人生活息息相关的问题而花费时间。现在的首要问题是你如何管理自己的时间。你是否知道为什么时间能够分配你的事情、照顾你的运气以及为明天的你找到一个新的目标。如果此刻你漫无目标，那么请稍稍等待，因为问题可能很快就会解决。

在哪里能够找到生活的意义呢？比如成功和幸福，对我们的意义存在于当前，我们经常为了将来能够成功和幸福而不断奋斗。重要的是我们冲着一定的目标而努力奋斗。社会期望事小，个人期望事大。弗拉基米尔和爱斯特拉冈最简单的目的就是等待一个宿命中的人。他们所等待的戈多是一个无人认识的人。在对戈多惟妙惟肖的刻画中，仿佛他是早就认识的熟人，但是却从未谋面。然而即便见了

面他们也是互相不认识的。尽管他们最终不可能见到戈多，但至少他们愿意花时间去相信他的存在，而且毫无所求地相信。

你还在等什么呢？你所期待的能为你的生活带来目标和方向吗？如果你还在等待你的戈多，时间的流逝也不会停止。不要让它们无声无息地从你的指缝间溜走。如果你已经认识到时间的重要性，那么就紧紧拥抱它们吧！

问问大家你会知道，时间就是金钱，时间就是爱情，时间就是工作，时间就是休闲，时间就是享受你的友情，时间就是哺育你的孩子，时间还是很多很多东西。你用来做什么，时间就是什么；你用来做什么，生活就是什么。你可以管理自己的时间。现在不是浪费时间的时候，开始行动吧。从现在开始为你的人生争取更多的时间吧。昨天还太早，明天又太迟，让我们每个人从今天开始行动起来吧。

寻找目标是一个私人的问题。只有你知道自己要的是什么。我们不能一直陪着你，但我们可以为你提供一个起点，那就是我们所说的“时间的黄金法则”。它告诉我们，“你希望别人如何使用时间你就如何使用自己的时间”。你希望别人能够工作努力、充分发挥他们的才能，使自己和他们都从中

受益吗？你希望他们能够面对自己的才能所带来的成功而满心欢喜吗？你希望他们沉浸在成功的快乐中吗？如果你的回答是肯定的，那么你自己也应该做到。

迈出管理时间的第一步

时间的黄金法则是由传统的黄金法则演变而来的。传统的黄金法则告诉我们：如果你希望别人怎样对待你，你就应该怎样对待别人。这一法则意义重大，如果我们完全遵循它来生活的话，就会发现这一法则应用起来花费不了太多时间。平时我们花费了太多的时间而没有为他人做任何事情，反之，他人也是这样。在大多数时间中，我们只在谋划自己的事情。也正是在这段时间里，黄金法则并没有得到应用。如果我们从时间方面来重新审视黄金法则，你会发现，它能够应用到生活的方方面面。甚至，当我们独处的时候，时间也在流逝。想想如果我们完全按照时间的黄金法则来生活的话，世界将会变的多么美好。

黄金法则对于许多宗教而言，仅仅是灵活地运用时间而已，是极其普通的法则。当你读下面一段文字的时候，试着猜猜它来自哪个教派。

有时候，当我见到老朋友，就会发现时间过得真的很快。快得让我怀疑我是否一直都在浪费它

们。合理地利用时间是一件很重要的事情。当我们拥有人类这副躯体、这个大脑时，每一分钟对我们都是宝贵的……因此，我们要把每一分钟发挥到极致。我认为这样才是合理地利用时间：如果你有能力，就请帮助他人；如果没有，至少避免伤害他人。我想这就是我的人生哲学。

你是否接受这个简单的人生哲学，接受这个独特宗教的全部或者找到生活中属于自己的人生目标，这都取决于你自己。没有人能够给你人生目标，除了你自己，没有人可以左右你的时间。你可以选择不开始这段旅程，但是请你记得即便这样时间还是会流逝。

不管你选择什么样的人生目标，时间都会给你三个令你快乐的选择。过去积极时间观念会让你重温过去的快乐时光；享受当下的时间观念会让你沉浸在当前的快乐和幸福之中；未来时间观念让你有机会去安排将来的幸福生活并从中得到快乐。不管你从哪里得到幸福，你都要给自己时间去感受它们。花费时间来寻找人生目标，花费时间来感受幸福。送给自己一份时间的大礼吧。如果你不给自己时间去感受幸福，没人能给你。

如果你对自己的过去、现在和期盼的未来不太满意，不要担心。你要有信心，总有一天会改变

的。时间就像河流冲刷沙滩一样塑造我们的生活。虽然我们无法预知生活改变的方向和速度，但可以确定的是改变总会来的。有时，累积的小小改变会带来大的质变。几铁铲土就能够令强大的密西西比河改道。对时间的态度作出小小的改变，你的人生就会完全不同。改变不会按照你的意愿随时出现，但却会出现在适当的时候。

回过头来看开始寻找人生目标这段旅程。你是否知道此刻你独特的时间观念已经开始影响你的决定，而公共的时间观念已经开始影响整个民族的命运了。既然已经看到了效果，那么我们希望你能够利用这些新的经验来改变自己和他人的命运。

我们已经罗列出了积极和消极时间观念之间的联系，而发展均衡的时间观念将会更好地改变你的人生。我们建议的理想的时间观念是在现在的享乐主义和积极的过去时间观念的基础上加入一些未来的时间观。对你所处的环景要求进行灵活的转变，这样你才能从自己的时间里获得最大的收益。

选择权在你的手中

不论你是在独自饮酒，还是你是一个国家领导人，时间的流逝都是一样的。你的时间和你有关，最终，时间就是与你有关的一切。你所拥有的一切就是时间。你可以用它来寻找幸福和目标，无论你

怎样定义这种幸福或目标。津巴多和博伊德翻动着时间长河岸边的的兴趣之石，发现了目标，它被家人、朋友、同事和学生所环绕。我们在感谢昨天的发现、敬畏今天的所得以及期盼明天的收获中寻求平衡，我们不断地追求新知识。我们希望，在和我们一起前行的时候，你会从我们为你找到的兴趣之石下面享受自己的发现。当你花费时间阅读本书的时候，如果我们在某种形式上激励了你感悟昨天、享受今天、把握明天，那么，就请享受我们提供的这种优质服务吧！